

きょうのメニュー



8月3.17日 (水)



夏野菜カレー



こんにゃくサラダ

ラッシー



今日の副菜はこんにゃくサラダです。白こんにゃくを食べやすい大きさに切って湯通ししたあと、トマト・きゅうりと一緒に醤油ベースのタレで和えました。さっぱりしていて、夏にぴったりです。

こんにゃくはお腹の調子をよくする食物繊維が豊富です。便秘になりやすいお子さんにはぜひ食べてほしいのですが、弾力があるため、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

エネルギー 560 Kcal タンパク質 16.3 g
脂質 17.0 g 塩分 2.9 g