

# きょうのメニュー



9月13.27日(火)



サンマーメン

れんこんのたらこ炒め

ブルーベリーラッシー



今日の副菜は、れんこんのたらこ炒めです。秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんを沢山使って作りました。しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴で、お腹の掃除をする働き「食物繊維」が豊富です。薄く切ると子ども達にも食べやすいです♪

エネルギー 418 Kcal タンパク質 19.0 g  
脂質 11.2 g 塩分 2.8 g