

# きょうのメニュー



9月5日(月)

ごまご飯

牛肉と里芋の炒め煮

中華きゅうり

みそ汁(えのき茸、豆腐)



秋が近づいてきています！里芋を使った炒め煮を作りました(\*^\_^\*)味付けにフイヨンやニンニク、醤油、砂糖、みりんを使っています。牛肉の旨みがいみ込み、とっても美味しかったです。ご飯が良く進む献立でした♪♪！

エネルギー 442 Kcal タンパク質 12.3 g  
脂質 11.6 g 塩分 2.6 g