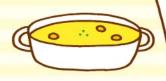
9月12.26日(月)

ごきご飯 豚ニラ炒め マカロニサラダ みそ汁









豚二ラ炒めは、豚肉・玉ねぎ・にら・パプリカ・きゃべつをオイスターソースや鶏ガラのだし、塩こしょうで味付けした炒め物です。シンプルな炒め物ですが、しっかりごはんが進むような味付けです!お野菜が多い主菜の日は、「みんな食べきれるかな?」とドキドキですが、今日も良く食べていました。

正常几年一 493 Kcal 今日 14.0 g

Kcal タンパク質 14.2 g 塩分 2.3 g

9