きょうのメニュー

9月12.26日（月）

ごまご飯

豚ニラ炒め

マカロニサラダ

みそ汁

豚ニラ炒めは、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✨。

エネルギー　493　Kcal　タンパク質　14.2　g

脂質　14.0　g　塩分　2.3　g