

まよのメニュー



10月27日(木)



×メニュー変更 栗ごはん



さわらの西京焼

三色ナムル

芋煮汁



メニュー変更で、先日理事の鈴木さんに頂いた【栗】を使って、栗ごはんを作りました。☆生栗は、一度冷凍をして5分程茹でると、鬼皮がするっとむけます！☆大きな栗だったので食べ応えがあり、皆で美味しく頂きました(*^_^*)

エネルギー 492 Kcal タンパク質 22.1 g
脂質 16.3 g 塩分 1.8 g