

# まよのメニュー



10月6.20日(木)



ごまご飯



ホイコーロー

ひじきサラダ



みそ汁 (なめこ、大根)



今日の主菜はホイコーロー♪野菜がたっぷり入った炒め物ですが、ご飯が進む味付けなので、子ども達も良く食べていました！  
具材は、パプリカ(赤・黄)、ピーマン、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ぶたにくです。彩りが良く「美味しそう！」と思ってもらえるように食材を考えました(\*^\_^\*)

エネルギー 400 Kcal    タンパク質 11.0 g  
脂質 11.4 g                    塩分 2.4 g