

きょうのメニュー



10月7.21日(金)



ビーフカレー



フロッコリーの塩昆布和え

マスカットラッシー



みんな大好きなカレー！今日は牛肉が入ったビーフカレーを作りました。☆副菜の「フロッコリーの塩昆布あえ」は塩昆布や鶏ささみ、人参・すりごま・ごま油・醤油で味を整えて完成です！フロッコリーは秋から春にかけて、栄養価が高く美味しくなる【旬】を迎えます。

エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.2 g
脂質 15.3 g 塩分 2.6 g