

きょうのメニュー



11月2.16日(水)



きのこカレー



シーザーサラダ

ラッシー



秋らしくきのこをたっぷり入れたきのこカレーを作りました！
きのこはお腹の掃除をする食物繊維や、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。そのままでも十分栄養がとれますが、一時間ほど外に出してお日様に充てると、さらにパワーアップします！干すことでうま味も増すのでおすすめです。

エネルギー 592 Kcal タンパク質 17.2 g
脂質 24.1 g 塩分 2.8 g