

きょうのメニュー



11月8.22日(火)

牛乳 十二穀ロール

ほうれん草とベーコンのソテー

さつまいものクリームシチュー



寒い時期になると食べたくなるのが“クリームシチュー”！
先月収穫したさつまいもを沢山入れてみたところ、ほくほく甘くておいしいシチューが出来上がりました☆
豆乳・豆乳マーガリンを使い、乳製品不使用のクリームシチューは、ルウから手作りで優しい味付けになっています!(^^)!

エネルギー 520 Kcal タンパク質 19.8 g
脂質 25.3 g 塩分 1.8 g