

まよのメニュー



12月14.28日(水)



ドライカレー



切り干し大根のごま酢和え

ラッシー



子どもたちに大人気のドライカレー！玉葱はなんと6kgも入っていて、野菜の水分を生かして調理しています。切り干し大根のごま酢あえはてんとうさんに人気で「みんな良く食べていたよ！」と担任の先生から嬉しい報告をもらいました。煮物だけではなく、サラダにするとしゃきしゃきとした食感でとても美味しいです。乾燥によって栄養価が凝縮され旨味もアップしています。

エネルギー	658	Kcal	タンパク質	20.6	g
脂質	18.5	g	塩分	2.8	g