

まよのメニュー



12月5.19日(月)



手作りふりかけごはん



すきやき

ほうれん草ともやしのみしる



みそ汁(玉ねぎ・お麩)



久しぶりに登場したすきやき！冬の野菜がたっぷり入って栄養満点です。今日のすき焼きに使った白菜は、先日理事の鈴木さんが下さったものです。とても柔らかく、煮込むとトロッと溶けるほどでした。無農薬で作っているため、虫さんもいましたが、それは“とても”おいしい証拠！きれいになるまでしっかり洗って調理しました。野菜たっぷりのメニューでしたが、みんなで美味しく頂きました。

エネルギー 413 Kcal タンパク質 13.3 g
脂質 14.4 g 塩分 1.7 g