

まよのメニュー



1月23日(月)

ごまご飯

豚肉のしゃぶしゃぶ風

かぼちゃの煮物

みそ汁(玉ねぎ・舞茸)



今日の主菜は豚肉のしゃぶしゃぶ風です。お肉の下はきゃべつ・人参・もやし・水菜がたっぷりのっています。手作りのゴマダシのおかげでモリモリ食べられます♪一階ホールにレシピもありますので、ぜひご覧ください(*^_^*)

エネルギー 440 Kcal タンパク質 16.6 g
脂質 8.0 g 塩分 1.8 g