

# まよのメニュー



1月5(木)20日(金)

ごまご飯

千ジャオローズ

 マカロニサラダ

みそ汁 (なめこ、豆腐、油揚げ)



マカロニサラダはかぶとさんのリクエストメニューです♪  
保育園の千ジャオローズは筍・ねぎ・牛肉・緑ピーマンの他に、赤・黄色ピーマンを加え、彩りよく仕上がるようにしています。醤油・砂糖・鶏ガラスープの素・酒・ごま油・にんにく・生姜で味付けし、くせがなくでご飯が良く進みます。

エネルギー 545 Kcal    タンパク質 14.0 g  
脂質 18.8 g                      塩分 2.3 g