

# まよのメニュー



5月16.30日(火)

ゆかりごはん

豚肉のしゃぶしゃぶ風

たけのこの煮物

みそ汁(玉ねぎ・なめこ)



3月～6月ごろまで収穫できる筍を使って、煮物を作りました。  
じっくりことごと・・・優しい味付けを意識しています。  
筍は歯ごたえがあるので、他の具材は人参・大根といった軟らかい食材にしました。みんな良く食べていました(\*^\_^\*)

エネルギー 410Kcal    タンパク質 15.3g  
脂質 9.5g                      塩分 1.8g