きょうのメニュー

5月18日（木）

ちゃんぽんうどん
じゃがいものタラマヨ和え
マンゴーラッシー

ちゃんぽんうどんは、削り節ではなく鶏ガラで出汁をとって調味します。いつもとはまた違った美味しさで、つるつる～～っと食べられます。副菜はじゃが芋のタラマヨあえでした。麺類の日は、食べ応えのある副菜をつけてエネルギー量が充足するようにしています。今日のラッシーはマンゴー味です♥

エネルギー　520Kcal　タンパク質　18.0ｇ
脂質　16.7ｇ　塩分　2.7ｇ