

きょうのメニュー



5月2日 (火)



ちゃんぽんうどん

きゃべつとじゃこの和風サラダ



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。ラッシーが付く日もあります。

そして、連休中の5月5日は子どもの日。今日のおやつはこいのぼりの形のクッキーを作りました。ひとつひとつ丁寧に顔や模様をつけてオーブンで焼き上げました。

エネルギー 441 Kcal タンパク質 14.0 g
脂質 13.3 g 塩分 2.8 g