

# きょうのメニュー



8月10.24日(木)



冷やし肉大麦麺



じゃが芋ときゅうりの

塩昆布あえ



今日はさっぱり冷たい大麦麺を作りました。甘辛く煮たお肉がたっぷり乗っていて、食べ応えもばっちりです☆  
大麦麺はするするっと食べられるので、暑い時期にもぴったりです。エネルギーが不足しないように、副菜にはじゃが芋の塩昆布和えを作りました。

エネルギー 410Kcal    タンパク質 13.3g  
脂質 14.6g                      塩分 2.8g