

まよ



メニュー

10月23日(月)

ごまご飯

豚ニラ炒め

ひじきサラダ

みそ汁(さつまいも・絹豆腐)



今日の主菜は【豚ニラ炒め】です！にら・赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎなど、彩り豊かな炒め物で、味付けにオイスターソースを使っているのでご飯が良く進みます☆

今日のみそ汁には、先日のさつまいも掘りで収穫したさつまいもを入れました。寝かすほどにどんどん甘みを増して美味しくなります♡

エネルギー 433Kcal タンパク質 13.4g
脂質 13.3g 塩分 2.8g