

きょうのメニュー



10月2.16日(月)



ごまご飯



生姜焼き サラダ菜

納豆和え



みそ汁(大根・なめこ)



今日から10月ですね。だんだんと涼しくなっていて、秋を感じるようになりました。

今日の主菜は生姜焼きです。地元亀井野のお肉屋さんから納品してもらったお肉は、とっても柔らかくて美味しいので、子ども達はみんな大好きです！味付けは醤油・みりん・酒と、生姜です。甘みは控えめで、ご飯が進む味付けです。

エネルギー 395Kcal タンパク質 21.0g
脂質 7.8g 塩分 1.7g