

きょうのメニュー



10月5.19日(木)



きのこカレー



さつまいもサラダ

みかんラッシー



秋らしくきのこたっぷりなきのこカレーを作りました！しめじ・しいたけ・えのき茸・豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草を入れた具沢山カレーです・

副菜はさつまいもサラダです！さつまいもは皮の色がとってもきれいなので、よ〜く洗ってそのまま使いました。こちらも秋の味覚で、甘くてとってもおいしかったです。

エネルギー 577Kcal タンパク質 16.3g
脂質 18.5g 塩分 2.8g