

# きょうのメニュー



11月8.22日(水)



ごまご飯



鶏のみそ焼き サラダ菜

切り干し大根のうめマヨ和え



すまし汁 (キャベツ・椎茸)



今日の副菜は、乾物の切り干し大根を使ったサラダを作りました。切り干し大根は食感がよいので、煮物だけではなく中華風やマヨネーズと和えるサラダもオススメです。みそ汁に入れると、野菜の出汁が出るので味が深まります～！

エネルギー 466Kcal    タンパク質 23.5g  
脂質 15.0g                      塩分 0.9g