

きょうのメニュー



11月2.16日(木)



とんこつラーメン
根菜とこんにゃくの煮物
ラッシー



根菜とこんにゃくの煮物には、おつまみのいかを“だし”として入れて煮ています。いかの旨みと野菜の旨みが合わさりとても美味しいです！味付けは、砂糖・醤油・みりんです少し甘めですが、寒くなってくるこの時期にピッタリです以前は玉こんにゃくを使っていましたが、つきこんにゃくに変更し、どの年齢のお友達にも食べやすいようにしました。

エネルギー 420Kcal タンパク質 24.2g
脂質 10.7g 塩分 1.5g