

# きょうのメニュー



11月6.20日(月)



ごまご飯



豚肉のアップルソース焼き

カラフルピーマンの和え物



みそ汁(冬瓜・えのき茸・豆腐)



おやつ 新メニュー

いもようかん

11月の新メニュー★豚肉のアップルソース焼きを作りました！秋が旬のりんごと、玉ねぎをたっぷりすりおろし、調味料と一緒に豚肉に漬け込んでからじっくり焼きました。りんごの甘さが程よく、ごはんが進む味付けでおいしかったです。(^^)すりおろしたりんご・玉ねぎのおかげでお肉がとっても柔らかく仕上がりました。今日はおやつも新メニューで、芋ようかんを作りました。

エネルギー 400Kcal    タンパク質 20.0g  
脂質 9.0g                      塩分 0.9g