

# まよのメニュー



12月11日(月)



ごまご飯



牛肉と里芋の炒め煮

小松菜のツナサラダ



みそ汁



牛肉と里芋の炒め煮は、煮込む時にフイヨンを使っているのので洋風な煮物の味付けなのですが、ご飯が良く進みます(^ ^)  
里芋は秋から冬にかけて美味しくなります。煮物やサラダ、焼いたり揚げても美味しい根菜です☆

エネルギー 461Kcal    タンパク質 13.4g  
脂質 13.1g    塩分 2.7g