

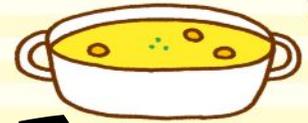
# きょうのメニュー



12月13.27日(水)



牛乳



きゃべつとハムのサンドイッチ

鶏とフロッコリーのトマト煮

オニオンスープ



今日は洋風メニューです・

かぶとさんがリクエストしてくれた【鶏とフロッコリーのトマト煮】は、冬野菜のフロッコリーがたっぷり入った煮込み料理です。トマト缶は酸味が強く子どもたちには少し食べづらいので、お砂糖をすこし足して煮込んでいます。(\*^\_^\*)

エネルギー 427Kcal    タンパク質 16.7g  
脂質 19.4g                      塩分 2.8g