

きょうのメニュー



12月14.28日(木)



豆乳カレー



ひじきとささみの中華サラダ

ラッシー



今日のカレーは【豆乳カレー】でした！豆乳・トマト缶が入っているのが特徴です。豆乳臭さはなく、まろやかな味付けでとても食べやすいです。

副菜はひじきとささみを使った中華サラダです。ひじきは食物繊維やミネラルが豊富で、積極的に取りたい食材の1つです。煮物もおいしいですが、さっと加熱してサラダで食べるのも、食べやすくおすすめです。

エネルギー 616Kcal タンパク質 20.6g
脂質 19.0g 塩分 2.6g