

きょうのメニュー



12月7.21日(木)



ごまご飯



豚大根

スパゲッティサラダ



納豆汁



12月の新メニュー 豚大根を作りました☆
豚肉・大根・人参・玉ねぎ・いんげんが入っています。お砂糖は控えめにし、醤油・塩・酒・削り節出汁でじっくりとことこと煮込みました。冬に旬を迎える大根がたっぷりはいっていて、お肉の旨みと合わさり、とても美味しかったです。

エネルギー 457Kcal タンパク質 15.3g
脂質 11.9g 塩分 2.3g