

# きょうのメニュー



12月8.22日(金)



ほうとう



フロッコリーの海苔ナムル

8日はちみつレモンラッシー



22日はちみつゆずラッシー



冬に食べたくなる ほうとう！寒くなってきたので登場しました。食べやすいように0～2歳はうどん麺、3～5歳は平たいほうとう麺です。ほうとうは山梨県の郷土食で、かぼちゃや色んな野菜と肉を味噌味で煮込んだ料理です。食材のうまみが凝縮した汁が良く絡んでとてもおいしかったです(^\_^)

エネルギー 386Kcal    タンパク質 15.3g  
脂質 7.0g                      塩分 2.8g