

# きょうのメニュー



1月18日(木)



カレーライス



切り干し大根のごま酢和え

ラッシー



かぶとさんリクエスト カレーライスを作りました！具材はシンプルに、玉ねぎ・じゃがいも・人参・ぶたにくです。大きな鍋でじっくりことこと火を入れていくのでとっても美味しいです。隠し味に醤油・ソース・ケチャップを入れていきます・

エネルギー 640Kcal    タンパク質 20.0g  
脂質 13.7g                      塩分 2.6g