

きょうのメニュー



2月8.22日(木)



キーマカレー



大根と水菜の梅じゃこ和え

ラッシー



かぶとさんのリクエストメニュー キーマカレーを作りました！リクエストしてくれてありがとう♡

キーマカレーには、鶏挽肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・にんにく・生姜が入っています。キーマカレーには、カレールーの他に醤油・ソース・砂糖が隠し味で入っています。

エネルギー 583Kcal タンパク質 19.7g
脂質 17.5g 塩分 2.6g