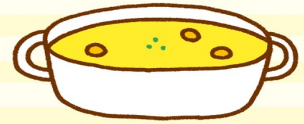


# きょうのメニュー



5月18日(土)



シタスチャーハン  
中華スープ



今日は中華メニューです！シタスチャーハンを作るときは、シタスにしっかり火を通すことと、シャキシャキとした食感が残る加減を意識して作っています☆  
今日のスープには、かぶ・トマト・もやし・豆腐が入ってとても具沢山でした！

エネルギー 490Kcal    タンパク質 12.5g  
脂質 13.2g                      塩分 0.8g