

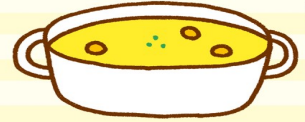
まよのメニュー



7月19日(金)



冷やし中華



かぼちゃとベーコンの洋風煮

わかめスープ



今日は夏らしく冷やし中華を作りました！副菜の【かぼちゃとベーコンの洋風煮】は、ベーコンの塩味・旨味を生かして、調味料はほとんど使わず、じっくり・ゆっくりと煮て作りました。味を整えるために、少量のお砂糖・塩・鶏がらスープの素をいれています。

エネルギー 460Kcal タンパク質 18.1g
脂質 16.0g 塩分 2.7g