

まよのメニュー



7月4.18日(木)



ごまご飯

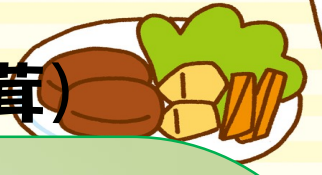


なすの肉みそ炒め

マカロニサラダ



すまし汁 (小松菜・豆腐・舞茸)



主菜は【なすの肉みそ炒め】です！味付けには、みそ・砂糖・醤油・酒を使っていて、ご飯がよく進みます。夏野菜のなすには、体の熱を下げるカリウムが豊富です。カリウムには、体の塩分調整をする働きもあり、不足すると脱力感や食欲低下などの《夏バテ》と言われる症状を引き起こします。夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう(*^-^*)

エネルギー 628Kcal タンパク質 14.3g
脂質 23.5g 塩分 2.2g