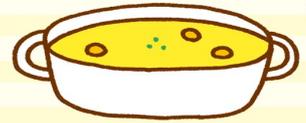


きょうのメニュー

8月9.23日(金)



じゃこふりかけごはん



豆腐ハンバーグ サラダ菜

ひじきサラダ



みそ汁



豆腐ハンバーグは、木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・れんこんが入った食感が楽しいハンバーグです！レンコンや人参は根菜類と呼ばれる食材で、食物繊維が豊富です！汁削り節でじっくりだしを取って、あんかけを作ります。優しい味付けで美味しいので人気です♡

エネルギー 660Kcal タンパク質 25.7g
脂質 19.2g 塩分 2.1g