

まよのメニュー



8月31 (土)



鶏の照り焼き丼



わかめのナムル

味噌汁



鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参がたっぷり入った栄養満点のどんぶりです！しっかり炒めてから手作りのタシをさっぱりと絡めるので、野菜も柔らかく食べやすいです。副菜は、さっぱりと食べられるわかめのナムルを作りました😊

エネルギー538 Kcal タンパク質20 g
脂質10.2 g 塩分2.3 g