

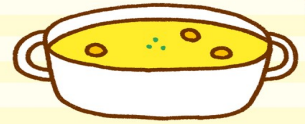
きょうのメニュー



9月4.18日(水)

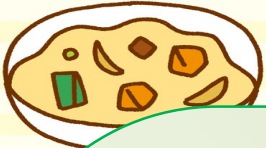


はんぺんの磯部フライ

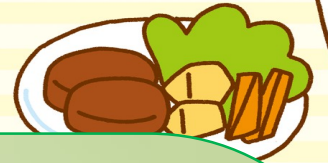


高野豆腐の五目煮

サラダ菜



みそ汁



今日のはんぺんの磯部フライは、小麦粉と水を合わせてバター液を作りパン粉に青のりを混ぜ、はんぺんにまぶしてカリッと揚げていきます😊副菜の高野豆腐は、たんぱく質や大豆イソフラボンなどが豊富に含まれていて、栄養満点です！！

エネルギー 543Kcal タンパク質 19.0g
脂質 11.1g 塩分 2.5g