

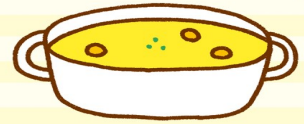
まよのメニュー



10月2.16日(水)

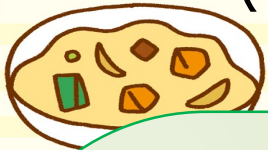


ハヤシライス

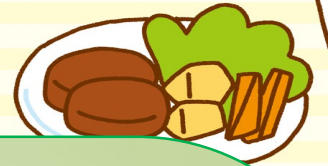


スティック温野菜

(大根・人参・ブロッコリー)



みかんラッシー



副菜に、スティック野菜を提供しました。秋～冬に旬を迎えるお野菜【だいこん・人参・ブロッコリー】をスチームコンベクションで加熱して食べやすくしました。大根は淡色野菜、人参・ブロッコリーは緑黄色野菜です。野菜は種類によって含まれている栄養価がそれぞれ異なります。体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。

エネルギー 688Kcal タンパク質 19.7g
脂質 24.6g 塩分 1.8g