

きょうのメニュー



10月23日(水)

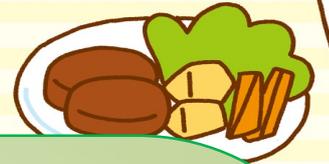


揚げ麺の野菜あんかけ



わかめスープ

フルーツ(バナナ)



今日の主食・主菜は「揚げ麺の野菜あんかけ」です。鍋いっぱい野菜・肉を入れて、こことこぐつぐつ・・・とあんかけを作りました。とろ~ととろみがついたあんかけのおかげで体も温まり、とても美味しかったです(*^-^*)

エネルギー 570Kcal タンパク質 18.1g
脂質 13.5g 塩分 2.7g