

きょうのメニュー



10月29日(火)



きのこカレー



ひじきの中華サラダ

マンゴーラッシー



ひじきの中華サラダは、ひじきの煮物・フロッコリー・もやし・人参・ハム・コーン缶を合わせて、手作りの中華ドレッシングで和えました。緑黄色野菜が入っているので食べ進みがゆっくりになるかな？と思いましたが、食べやすかったのかとても好評でした！

エネルギー 680Kcal タンパク質 26.0g
脂質 22.7g 塩分 2.8g