

# きょうのメニュー



10月30日(水)

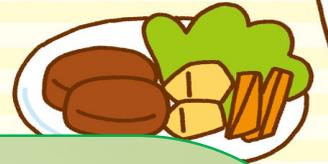


味噌ラーメン



れんこんのきんぴら

ラッシー



お友だちが大好きならーめん ！ 今日のみそ味です！

写真では見えづらいのですが、副菜の【れんこんのきんぴら】には、ピーマン・しめじ・れんこん・にんじん・糸こんにゃくが入っています。今日の主食は、子どもたちが大好きならーめんなので、噛む回数が減りやすくなりがちです。副菜は咀嚼をうながすメニューとなっています。

エネルギー 590Kcal    タンパク質 21.0g  
脂質 24.0g                      塩分 1.7g