

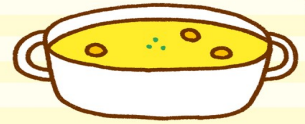
# きょうのメニュー



10月9.23日(水)



揚げ麺の野菜あんかけ



わかめスープ

フルーツ(りんご)



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、こつこつぐつぐつ・・・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