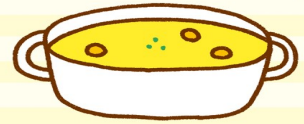


# まよのメニュー



11月15.29日(金)



ごまご飯

牛肉と里芋の炒め煮

ほうれん草のごまあえ

みそ汁



今日の主菜には、秋から冬にかけて旬を迎える【さといも】を使用しました。味付けにフイヨンを使うことで、洋風+和風の味わいのある煮物になりました。さといも特有のぬめりは食物繊維で、お腹の調子を整えたり、便通を良くする働きがあります。

エネルギー 673Kcal    タンパク質 20.1g  
脂質 26.7g    塩分 2.7g