

# まよのメニュー



11月2.16日(土)



マーボー春雨丼ぶり  
切り干し大根のサラダ  
みそ汁



主菜の緑豆春雨や、副菜の切り干し大根は本来の食材を干して、長期保存が出来るように加工した【乾物】です。水や湯で戻すと何倍にも嵩が増えるので、使う時はよく分量を確認することが大切です。✦切り干し大根は、乾燥によっていろいろな栄養素が凝縮されています。鉄や食物繊維、カルシウムが豊富です。

エネルギー Kcal タンパク質 g  
脂質 g 塩分 g