

まよのメニュー



11月28日(木)

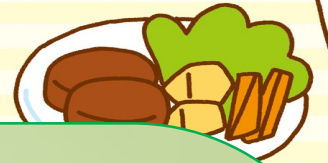


牛乳 テニッシュパン



チキンソテー

秋野菜のポトフ



チキンソテーには、トマトと玉ねぎのソースをかけています。
トマトは酸味が強いので、お砂糖を加えて酸味を和らげ味を整えています。

秋野菜のポトフには、れんこん・だいこん・人参・しめじ・ウインナー・キャベツが入っていて、具材からのだしがたっぷり出てとても美味しかったです♡

エネルギー 600Kcal タンパク質 26.3g
脂質 30.2g 塩分 2.2g