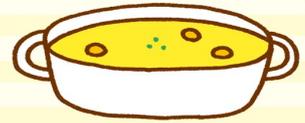


まよのメニュー

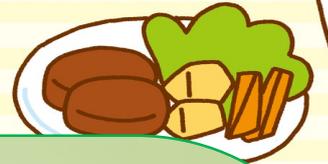


12月14.28日(土)



豚汁うどん

切り干し大根のマヨサラダ



豚汁うどんには、大根・白菜・人参・しめじ・油揚げ・ぶたにくが入っています。具沢山で食べ物から美味しいだしがたっぷり！身体が温まり、とってもおいしかったです。
副菜に使った切り干し大根は煮物で使うのが一般的ですが、さっと水で戻してサラダにするのも食べやすくおすすめです。干すことで旨みも栄養もぎゅっと凝縮されています。

エネルギー 493Kcal タンパク質 15.0g
脂質 11.3g 塩分 1.9g