

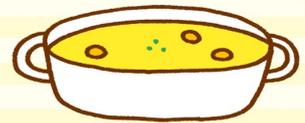
きょうのメニュー



12月3.17日(火)

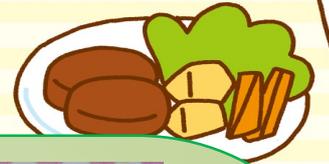


あおさふりかけごはん
根菜バーグ サラダ菜



わかめの酢の物

みそ汁



今日の主菜は【根菜バーグ】です！根菜の歯ごたえや食感を残すため、れんこん・ごぼう・にんじんを粗くみじんぎりにし、しゃきしゃき・こりこりとした食感のあるハンバーグにしています。今日のふりかけは青のり+鰹節+ごまを混ぜて作りました！香りがよく、ごはんが良く進みました(^^)

エネルギー 597Kcal タンパク質 24.1g
脂質 22.5g 塩分 2.0g