

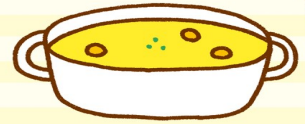
# きょうのメニュー



1月11日(土)



シタスチャーハン  
わかめのごまサラダ  
中華スープ



今日は、皆が大好きなシタスチャーハンでした！冬のシタスの葉はふんわりとしてシャキシャキでとても美味しいです！！シタスは火を止めてから最後にサッと入れ、シャキシャキの食感を残しました♪副菜のサラダはさっぱりとした中華風の味付けにしたので、チャーハンととても良く合います(\*^-^\*)

エネルギー 600Kcal  
脂質 17.6g

タンパク質 18.2 g  
塩分 2.1 g