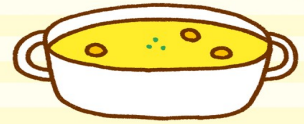


# まよのメニュー



2月5.19日(水)

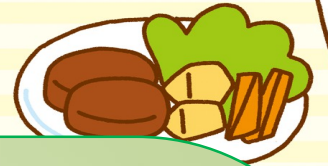


ごまご飯

豚ニラ炒め

マカロニサラダ

中華スープ



今日は中華メニューです ✨【豚ニラいため】は、豚肉・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・にら・もやしが入った具沢山の炒め物で、味付けにオイスターソースを使うのが特徴です ✨ごはんが良く進み、もりもり食べられる美味しさです。

エネルギー	620kcal	タンパク質	20.0g
脂質	21.4g	塩分	1.8g