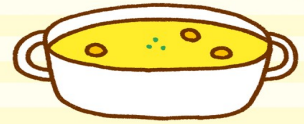


# まよのメニュー

3月1日(土)

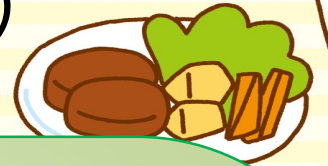


フルコギ丼ぶり



じゃがいものツナサラダ

みそ汁 (えのき.小松菜.油あげ)



フルコギ丼ぶりのフルコギは、韓国の代表的な肉料理のひとつで、醤油ベースの甘口のタレに漬けた薄切りの牛肉と野菜を炒めた料理です。ちなみに「フル」は火のこと、「コギ」は肉を意味する言葉です(\*^-^\*) 子供たちも食べやすい甘めの味付け人気のメニューです ✨

エネルギー 763kcal  
脂質 33.2g

タンパク質 21.4g  
塩分 2.1g