

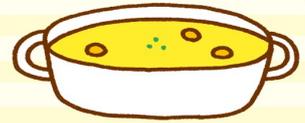
まよのメニュー



4月 14.28日 (月)



生姜焼き サラダ菜



千ゲン菜の中華和え

みそ汁 (じゃが芋・わかめ)



今日はごはんがすすむ「生姜焼き」でした(^^♪
保育園の生姜焼きは玉ねぎをたっぷり炒めて作るの、玉ねぎの甘みと旨みが凝縮されています♪
副菜の「千ゲン菜の中華和え」の千ゲン菜はビタミンcが豊富で、豚肉のたんぱく質と一緒に食べるとビタミンcの吸収率が上がるので、おすすめの組み合わせになります(*^-^*)

エネルギー 555kcal
脂質 10.8g

タンパク質 25.1g
塩分 2.4g