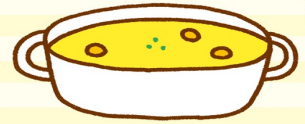


まよのメニュー

5月10.24日(土)

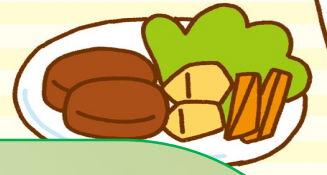


シタスチャーハン



切り干し大根のマヨサラダ

中華スープ



今日は春シタスをたっぷり使ったシタスチャーハンです！！
春シタスはシャキシャキした食感が特徴なので、シャキシャキの食感を残るように最後にサッと炒めて作りました😊🎵
お肉もひき肉を使うことで子どもに食べやすくなっています💧
春シタスは栄養価も高いので、季節の変わり目の体調管理にもおすすめのお野菜です💧

エネルギー 506kcal
脂質 13.4g

タンパク質 12.2g
塩分 1.9g