

まよのメニュー

5月17.31日(土)

豚照いどんぶり

海藻サラダ

味噌汁



今日は、お肉たっぷりの豚照いどんぶりです ✨

豚肉はビタミンBなどの栄養価が高い食材で疲労回復や健康維持に欠かせません 😊 5月に入り湿度が高く体のだるさを感じる時こそ豚肉やお野菜をたっぷりとりパワーを付けましょう！！
副菜にはさっぱりとした海藻サラダを添えとても大人気でした



エネルギー 592 kcal
脂質 15.3g

タンパク質 18.5 g
塩分 2.9 g