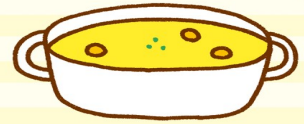


まよのメニュー

5月7.21日(水)

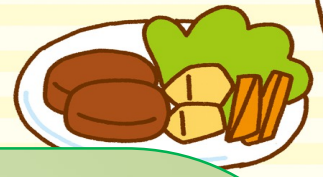


豚肉のごまみそ焼き



サラダ菜 五目煮

すまし汁



今日の主菜は豚肉のごまみそ焼きでした☆豚肉にはたんぱく質やビタミンB1が多く含まれ、ごまはビタミンEが含まれるため、疲労回復に効果があります。味噌には腸内環境をサポートする効果があるので、ゴールデンウィークの疲れた体に最適のメニューになります(*^-^*)副菜の五目煮は高野豆腐を薄切りにすることで食べやすくなっています♪

エネルギー 524kcal
脂質 12.0g

タンパク質 27.1g
塩分 1.8g