

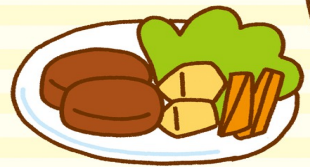
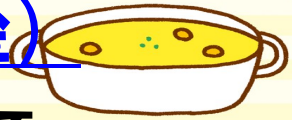
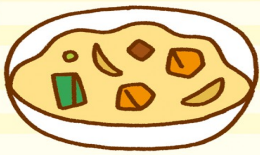
まよのメニュー

6月13.27日(金)

なすと豚肉の大麦麺

シーザーサラダ

パインラッシー



今日はこれから旬を迎える茄子をたっぷり入れた大麦麺です！
豚肉と一緒になので茄子が苦手なお友だちでも食べやすくなっています😊！！茄子は約 90%が水分でできていますが、残りの約 10%にカリウムや食物繊維が多く含まれていて、カリウムには体内のナトリウム(塩分)を排出する効果があります☆また体温を下げる働きもあるため、夏バテ対策にも効果的です(*^-^*)

エネルギー 782kcal
脂質 36.1g

タンパク質
塩分

26.9g
3.3g