

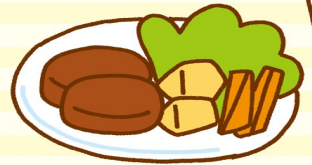
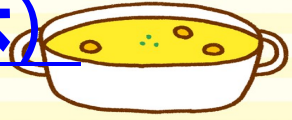
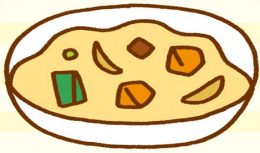
まよのメニュー

7月10.24日(木)

豚ニラ炒め

さつまいもサラダ

みそ汁(えのき・わかめ)



今日は中華メニューです ♪ [豚ニラいため]は、豚肉・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・にら・もやしが入った具沢山な炒め物で、味付けにオイスターソースを使うのが特徴です ♪
ごはんが良く進み、もりもり食べられる美味しさになっています
(#^^#)

エネルギー 688kcal
脂質 20.6g

タンパク質 16.7g
塩分 2.3g