

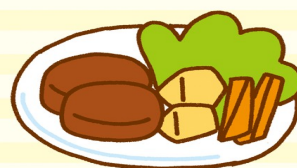
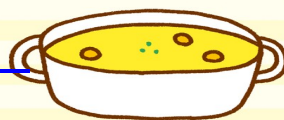
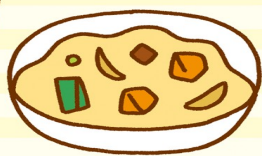
まよのメニュー

7月 17日 (木)

なすの肉みそ炒め

スパゲティサラダ

すまし汁



今日の主菜は夏野菜のなすをたっぷり使った『なすの肉みそ炒め』でした♪味付けには、みそ・砂糖・醤油・酒を使っていて、ご飯がよく進みます。なすには、体の熱を下げるカリウムが豊富です。カリウムには、体の塩分調整をする働きもあり、不足すると脱力感や食欲低下などの《夏バテ》と言われる症状を引き起こします。夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けない体を作りましょう(^^)／

エネルギー	624kcal	タンパク質	17.0g
脂質	18.7g	塩分	2.4g