

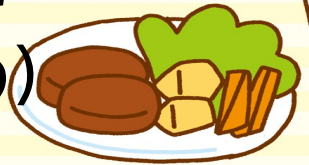
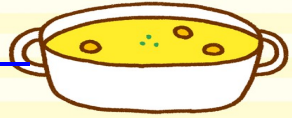
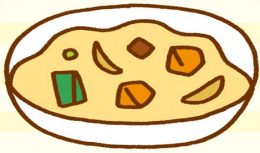
まよのメニュー

7月 29日 (火)

スタミナ豚どんぶり

ズッキーニのさっぱりあえ

みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)



今日はスタミナ豚丼です ♪ 生姜とにんにくを効かせた少しパンチのある味です！ 豚肉は体力をアップさせ疲労回復してくれます ☆ 暑い夏にピッタリですね(*^-^*)
簡単に作れるのでご家庭でも作ってみてください♪

エネルギー	593kcal	タンパク質	17.0g
脂質	21.6g	塩分	2.0g