

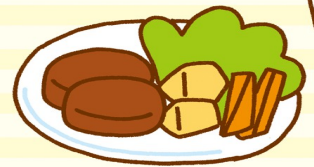
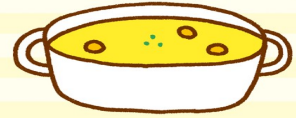
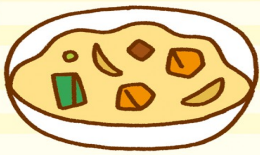
まよのメニュー

7月 3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	500kcal	タンパク質	11.6g
脂質	15.8g	塩分	2.2g