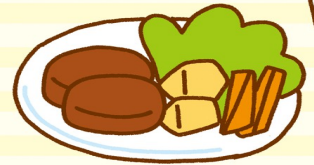
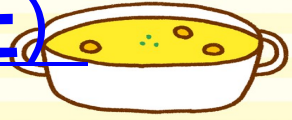
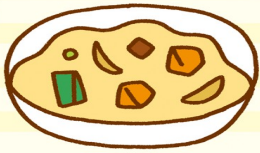


まよのメニュー

7月 5.19日 (土)

鶏塩うどん

切り干し大根の中華和え



今日の鶏塩うどんです(*^▽^*) 鶏肉.人参.もやし.長ネギ.小松菜をコトコト煮込みました♪ 旨味がスープにた～っぷり出た鶏塩うどん
は最後の一滴まで飲み干したくなるメニューです ♪
副菜には切り干し大根の中華和えを提供しました！ 醤油.お酢.砂糖.ごま油そして白すりごまを和えます ☺
野菜も採れてバランスも良く、とても組み合わせの良いメニューです

エネルギー 471kcal
脂質 10.9g

タンパク質
塩分

15.8g
1.8g