

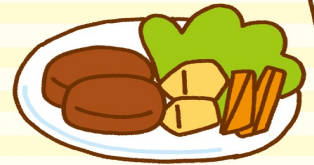
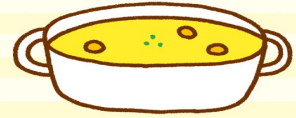
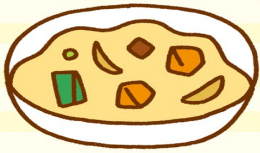
まよのメニュー

8月26日(火)

麻婆春雨どんぶり

レタスとツナのサラダ

中華スープ



今日のメニューは麻婆春雨どんぶりでした(*^^*) 生姜とにんにくの効いた食欲をそそる香いの『麻婆春雨』を丼ぶりにごはんがすすみました♪ 今日のスープには理事の鈴木さんから頂いたとうがんが入っています☆とうがんにはカリウムが多く含まれていて、カリウムには体内の余分な塩分を排出してくれます！カリウムは水に溶けやすいため、汁ものなどで取るのがおすすめです♪

エネルギー 580kcal
脂質 21.8g

タンパク質 17.0g
塩分 2.1g