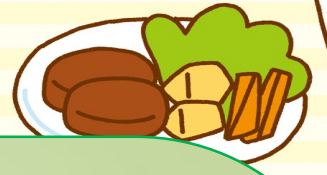
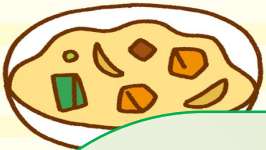
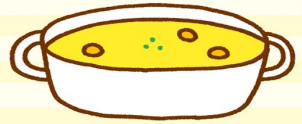


まよのメニュー

9月 20日 (土)



和風きのこスパゲッティ
具たくさんスープ



今日のメニューは和風きのこスパゲッティと具たくさんスープでした(*^_^*) きのこたっぷり ♫ バター醤油(豆乳マーガリン)スパゲッティです 😊 ♪ 具たくさんスープはじゃがいも・わかめ・コーン・トマトがゴロゴロ入った食べるスープです☆ シとっても簡単に栄養が摂れる具たくさんスープはこれから季節にピッタリですので作ってみてはいかがでしょうか(^o^)★

エネルギー 480kcal
脂質 11.9g

タンパク質 12.8g
塩分 2g