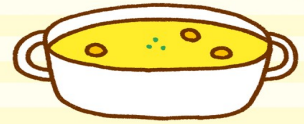


まよのメニュー

9月27日(土)

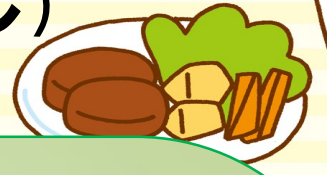
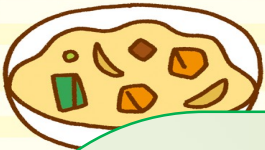


豚てい丼ぶり



きゅうりの塩昆布あえ

みそ汁(じゃがいも・しめじ)



今日は、お肉たっぷりの豚てい丼ぶりです+☆ 豚肉はビタミンBなどの栄養価が高い食材で疲労回復や健康維持に欠かせません(*^_^*) まだまだ湿度が高く体のだるさを感じる時期こそ豚肉やお野菜をたっぷり取って、パワーを付けましょう!! 副菜にも疲労回復におすすめのきゅうりを使ったきゅうりの塩昆布あえを添え、とても大人気でした♪

エネルギー 603kcal
脂質 16.2g

タンパク質 20.8g
塩分 2.3g