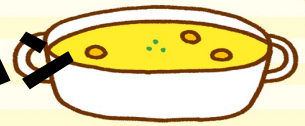


まよのメニュー

11月15.29日(土)

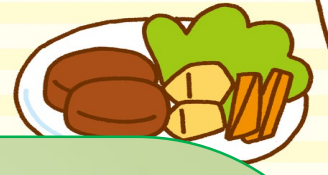
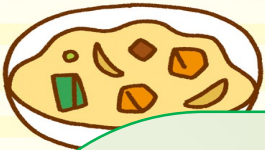


油揚げのおかかチャーハン



ほうれん草とツナ和え

みそ汁(しめじ・わかめ)



今日の主食は油揚げのおかかチャーハンです！油揚げ・かつお節・豚挽肉・細ねぎが入った和風チャーハンです！(^^)！
油揚げや豚挽肉から旨みが出て、とっても美味しく土曜日のメニューでも人気のメニューになっています(*^^*)

エネルギー 637kcal
脂質 22.9g

タンパク質 20.7g
塩分 2.9g