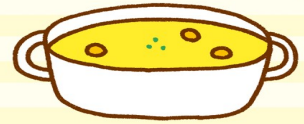


まよのメニュー

11月7.21日(金)

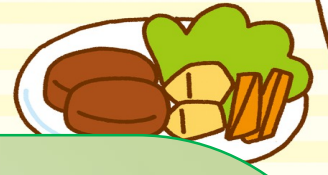


豚ニラ炒め



さつまいもサラダ

中華スープ



今日の主菜は豚ニラ炒めです。味付けにオイスターソースを使い、ご飯が進むように調理しています(*^_^*)
副菜のさつまいもサラダは、皮つきのさつまいもを使うことで、彩りよく仕上げました✧さつまいもには食物繊維が豊富で、お腹の掃除をしたい、腸の調子を整えてくれます♪

エネルギー 620kcal
脂質 19.3g

タンパク質 17.0g
塩分 2.6g