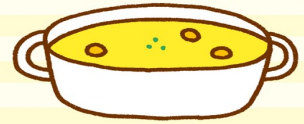


まよのメニュー

12月1.15日(月)

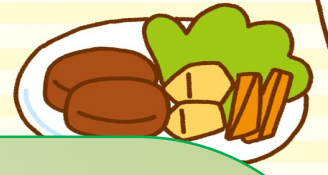
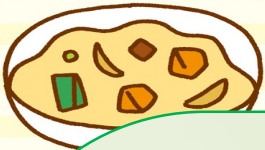


豚肉のごまみそ焼き



じゃがいものタラマヨ和え

すまし汁



今日は、豚肉のごまみそ焼きは、ごまみその香ばしい香りで、ご飯が進む一品です(*^_^*)豚肉は、ビタミン B1 が豊富で、疲れた身体の回復にピッタリです♪副菜は、大人気のじゃがいものタラマヨ和えでした。じゃがいものホクホク感とたらこの相性はピッタリです😊

エネルギー 675kcal
脂質 25.5g

タンパク質 21.9g
塩分 2.3g