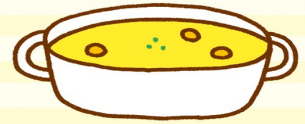


きょうのメニュー

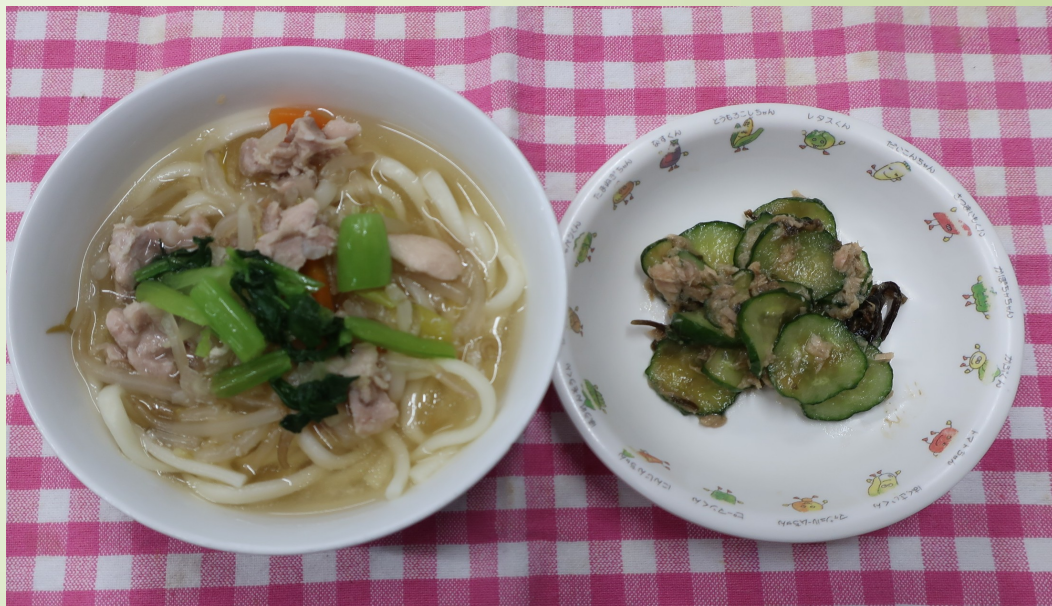
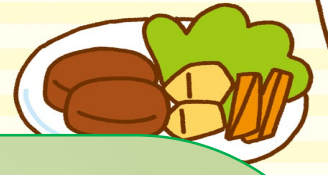
12月13.27日(土)



鶏塩うどん



きゅうりとツナの塩昆布和え



今日は鶏塩うどんでした(^-^)
鶏肉.人参.もやし.長ネギ.小松菜
をコトコト煮込みました~+
旨味がスープにたっぷり出た鶏塩
うどんは最後の一滴まで飲み干したくなるメニューです
副菜にはきゅうりとツナの塩昆布和えを提供しました😊!!
野菜もたくさん食べられて、バランスも良く、とても組み合わせ
の良いメニューとなっています😊

エネルギー 416kcal
脂質 12.0g

タンパク質 16.7g
塩分 1.6g