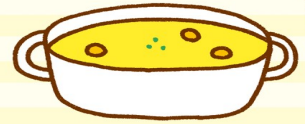


まよのメニュー

12月6.20日(土)

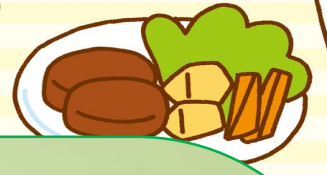
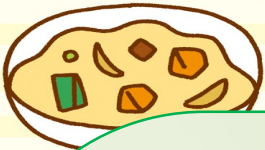


三色丼ぶり



わかめのごまサラダ

みそ汁(えのき・玉ねぎ)



今日の土曜日メニューはごま油の香りがそそる三食丼ぶりです!! ほうれん草と人参のナムルの上に、生姜・醤油・砂糖・酒で漬け込んでから炒めた豚肉をのせ、最後に刻みのりをのせて完成です😊☆ 子どもにとっても食べやすく、みんなよく食べてくれます(^-^) 副菜のサラダもツナとコーンが入っているので人気でした~♡

エネルギー 544kcal
脂質 13.5g

タンパク質 17.0g
塩分 2.8g