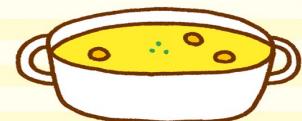


# きょうのメニュー

1月 14.28日 (水)



生姜焼き  
ほうれん草の梅おかか和え  
みそ汁（さつま芋・わかめ）



今日はごはんがすすむ「生姜焼き」でした(^^♪  
保育園の生姜焼きは玉ねぎをたっぷり炒めて作っているので、  
玉ねぎの甘みと旨みが凝縮されていています♪  
副菜の「ほうれんそうの梅おかか和え」のほうれん草はビタミンcが豊富で、特に冬に収穫されたものは栄養価が高く、この時期のほうれん草はおすすめです(\*^▽^\*)

エネルギー 508kcal  
脂質 6.4g  
タンパク質 22.3g  
塩分 2.3g