

まよのメニュー

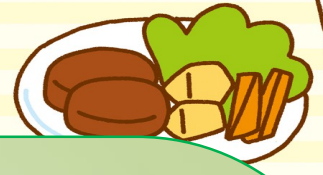
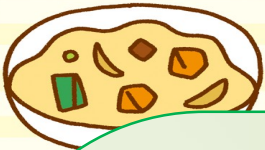
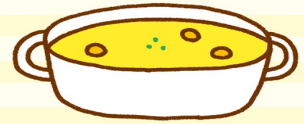


1月17.31日(土)

シタスチャーハン

海藻サラダ

中華スープ



今日は、みんなが大好きなシタスチャーハンでした(^-^)!
冬のシタスの葉はふんわりとしてシャキシャキでとても美味しいです。シタスは火を止めてから最後にサッと入れ、シャキシャキの食感を残しました。副菜のサラダはさっぱりとした中華風の味付けにしたので、チャーハンととても良く合います。

エネルギー 508kcal
脂質 12.7g

タンパク質 12.1g
塩分 2.6g