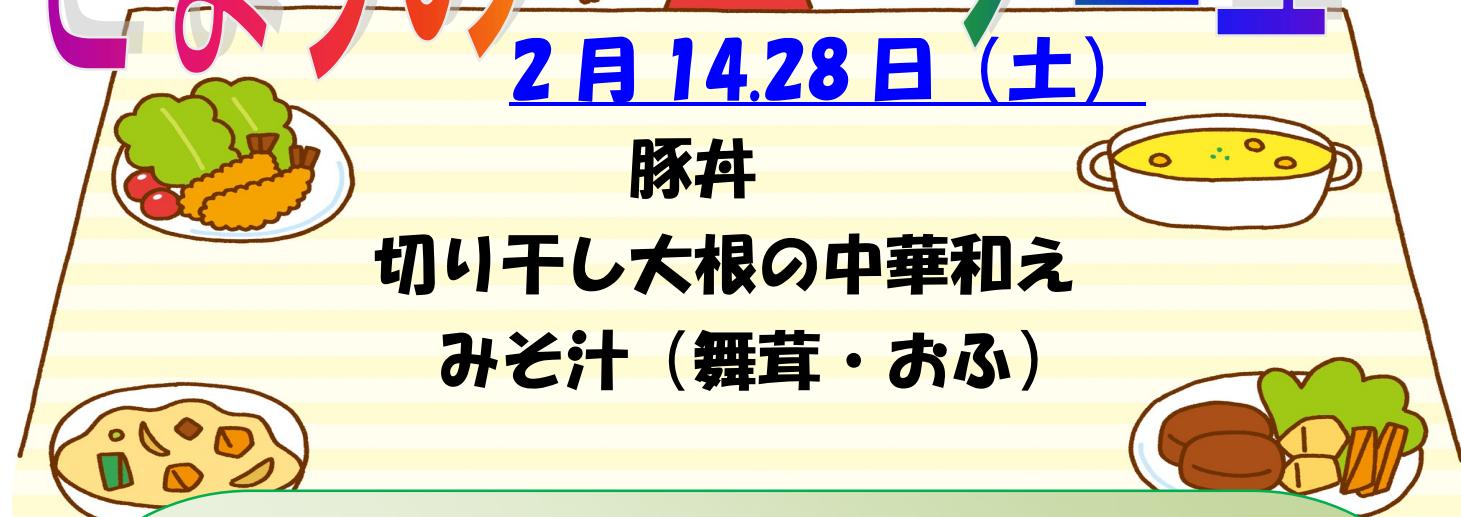


きょうのメニュー

2月14.28日(土)



豚丼

切り干し大根の中華和え

みそ汁（舞茸・おふ）



今日の主食は豚丼でした(*^-^*)

生姜とにんにくを効かせ、キャベツと豚肉とたまねぎを炒めて
醤油とみりんと料理酒と砂糖で味付けをします！豚肉は体力を
アップさせ疲労回復してくれます☆疲れた土曜日にピッタリ
のメニューになります♪

エネルギー 608kcal
脂質 16.1g

タンパク質 18.8g
塩分 3.0g