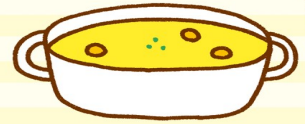


まよのメニュー

2月14.28日(土)

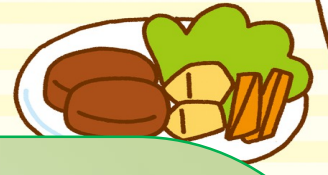
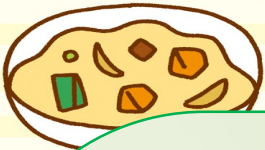


豚丼



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☆多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