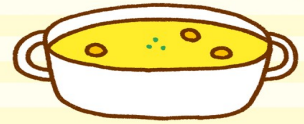


まよのメニュー

3月5.19日(木)

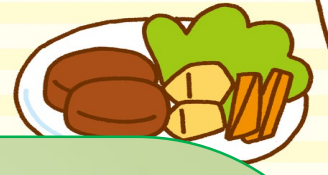
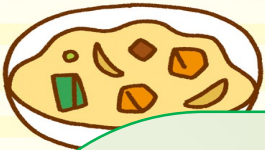


チンジャオロース



スパゲッティサラダ

みそ汁 (わかめ・お麴)



中華料理でお馴染みのチンジャオロースは、細切りピーマンなどの野菜や肉の炒めもので、漢字で【青椒肉絲】と書きます。下味をしっかりとつけているので食べやすく、ご飯が良く進む味付けです。保育園では赤・黄色・緑のピーマンを使って、彩りよく見た目もきれいに仕上げました。

エネルギー
脂質

641kcal
23.9g

タンパク質
塩分

19.9g
1.8g