

# 2月8日(火)の給食

619 kcal

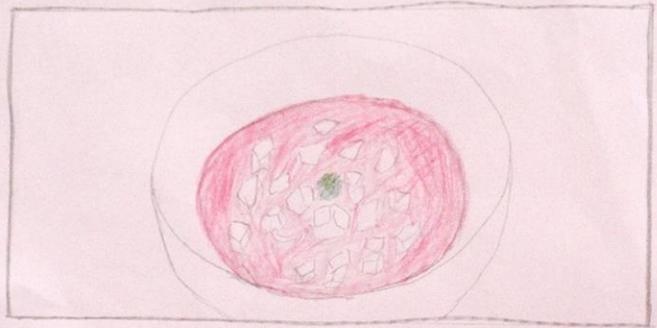


## 献立

献立	材料
ごはん	米
シーフードと ブロッコリーの塩炒め	えび 酒 塩 片栗粉 いか 玉ねぎ ブロッコリー ごま油 しょうが・にんにく 酒 鶏がらスープの素 塩・粒こしょう 水溶き片栗粉
バンサンスー	春雨 きゅうり きくらげ にんじん 酢 薄口しょうゆ 砂糖
れんこん サラダ	れんこん かいわれ大根 かにかま ごまドレッシング
キムチ スープ	白菜 ニラ 鶏がらスープ キムチの素 ごま
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



キムチスープ



キムチスープについて

キムチのうま味をぎゅっとスープに閉じ込めたキムチスープ(ピリ)とした辛さがクセになりますよね。私、今キムチスープは、ダイエット中に食べてEFLIの、どうが？今記事ではキムチスープの栄養情報やダイエット効果について解説。

キムチスープのカロリーは1食あたり190kcalです。脂質は2.6gで、米糖質は2.1gです。キムチスープには食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを活性化させる効果があります。木綿豆腐や豚肉など具材に入るとキムチスープは、ダイエットに効果的です。