

11月24日(金)の給食

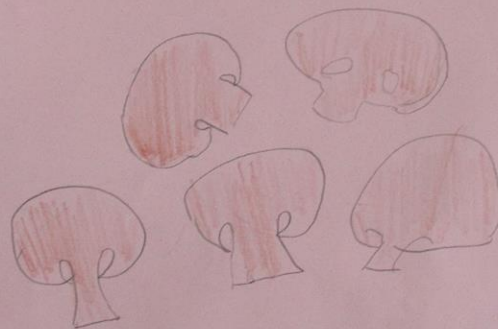
850kcal 

献立

献立	材料
ごはん 鶏の クリーム煮	米 鶏もも肉 片栗粉 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース 油 有塩バター 薄力粉 コンソメスープ 牛乳
キャベツの さっぱり和え	キャベツ きゅうり 酢 砂糖 薄口しょうゆ
切り干し 大根の煮物	切り干し大根 にんじん 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
じゃがいもと ベーコンの スープ	じゃがいも ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



マッシュルーム



マッシュルームは100gで11kcalというとても低カロリーな食品ですが驚くほどたくさんの栄養素が詰まっています!!
ビタミンB₂、B₆などのビタミンB群羊に加え、パントテン酸やナイアシンというエネルギー代謝に関わる栄養が多分に含まれており、お月几の言周子を整えるのに最適です。

