

班別メニュー 3班

☆ご飯

☆万願寺とうがらしのカレー風味

☆野菜の吹き寄せ炒め煮

☆京水菜のアーモンド和え

*この献立は免疫力を高める為に、食物繊維を 11.5 g 含んでいます

1 人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
578kcal	26.1g	13.7g	88.1g	185mg	3.9mg	1.6g

「若葉の会」2020-3 班別 (食物繊維 11.5 g)