

2月27日（火）



今日の献立は ハンバーグ マカロニソテー
 チンゲン菜の炒め物 コーンスープ
 ご飯 ショア

～チンゲン菜の炒め物～

チンゲン菜は、中国原産の緑黄色野菜です。
 みずみずしく、しゃきしゃきとした食感が特徴で、
 炒め物やスープなど、色々な料理に使われます。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄
	787 kcal	30.9 g	15.1 %	1088 mg	754 mg	2.6 mg
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
3.4 mg	191 μg	0.42 mg	0.47 mg	32 mg	6.2 g	2.6 g