

 ※栄養価はごはんを含んだ数値です。

 【ごはん栄養価】

 エネルギー量 336kcal

 たんぱく質 5.0 g

 脂質 0.6 g

 炭水化物 74.2 g

 塩分 0.0 g

















2/6(木)

白身魚のふんわり天/ほっけ塩焼き

白身魚のすり身をふんわり蒸しあげて 美味しい天ぷらに致しました★

おすすめ

2/3 (月)

おききじ

2/14 (金)

おすすめ

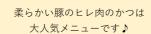
2/17 (月)

<u>ひれかつ</u>

<u>ハートのハンバーグ</u>

菜の花の辛子和えコロッケ/タンドリーチキン







♥Valentine`s Day♥ 可愛らしいハート型ハンバーグ♡



春の訪れを感じる菜の花の季節が やってきました♪♪