

第44回

# 調理実習



麦入りごはん



鯖の南蛮漬け



みぞれ汁



しょうが醤油和え



わらびもち



エネルギー - 531kcal    塩分 2.1g    食物繊維 7.7g    炭水化物 78.8g

栄養成分表示は1人分です



2009年9月18日 (金)

もろこし会