



2022年6月23日 (木)

献立 (サイコロステーキ) (たまごサラダ)



- ごはん
- サイコロステーキ
- たまごサラダ
- スナップソテー
- コーンスープ



栄養士からの秘密話は

次のページで紹介します



発行者：ニッコクトラスト


暑さに負けるな！週間メニュー第4弾！



サイコロステーキ



ボリュームアップサラダ、4日目です！

家庭でも食べている**たまごサラダ**、「たまご」は「**ほぼ完全食品**」と言われるほど、必要な栄養素が揃っているんですよ！また、一緒に入っている「**えび**」は「**高たんぱく**」「**低脂肪**」で「**糖質**」はほとんど含まれておらず、肥満の予防と改善におすすめの食品です。

本日のメイン『**サイコロステーキ**』、**初メニュー**でした！

疲労を溜めない体を夏に向けて作っていきましょう！！



発行者：ニッコクトラスト

