

本日のお弁当



ご飯 160g

チキンカツ

ごぼうの炒め煮

かぶの柚子なます

デザート



CKD教室 お弁当(例)

柚子の香りで
塩分が少なくても
召し上がれます
お正月のメニューにも
取り入れては
いかがでしょう



油でカリッと香ばしく揚げて
レモンを絞って
いただきます



ごぼうとマイタケの香り
ピリッとした赤唐辛子で
歯ごたえ良く召し上がって
いただきます



600kcal
タンパク質20g
塩分 1.8g