

きょうのメニュー



10月9、23日(金)



ぶりの揚げ煮



サラダ菜

チンゲン菜の中華和え

みそ汁(玉ねぎ、舞茸)



今日はぶりの揚げ煮です！ぶりに片栗粉をまぶし、油で揚げたものを甘辛いたれ（しょうゆ、砂糖、酒、みりん、水）で煮からめます。

とってもおいしい、ご飯にあうお魚メニューです!(^^)!

エネルギー 457 Kcal タンパク質 18.3 g
脂質 15.3 g 塩分 2.0 g