

まじきのメニュー



11月30日(月)



ごまご飯



かじきのとうもろこしあんかけ

スパゲッティサラダ



納豆汁



今日の魚は【かじき】でした！この魚は、まっすぐ尖った角があるのが特徴です。【かじきまぐろ】と呼ばれることが多いですが、まぐろとは違う魚です。柔らかく淡白なので、どんな味付けで合います。フライもおすすりめです！



エネルギー 490 Kcal タンパク質 20.5 g
脂質 14.1 g 塩分 2.0 g