

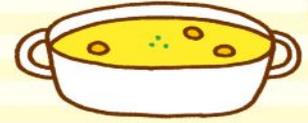
# まよのメニュー



11月5,19日(木)



ごまご飯



さけフライ豆腐のタルタルソース

サラダ菜 もやしのおかか和え



みそ汁 (えのき茸 ほうれん草)



今日の主菜は鮭フライです。手作りの豆腐のタルタルソースをかけて食べました。豆腐をしっかり水切りし、みじん切りにしたきゅうり・マヨネーズ・塩こしょうで味付けして完成です。さっぱりとしていて、美味しかったです！

エネルギー 440 kcal      タンパク質 22.4 g  
脂質 12.5 g                      塩分 2.1 g