

# 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