

まよのメニュー



11月9日(月)



ごぼうふりかけ



鯖の塩焼き

コールスローサラダ



納豆汁



ごぼうふりかけは、ごぼうを粗みじん切りにして、醤油・砂糖・みりん・酒で甘辛く炒めて作りました。ごはんがよく進むだけではなく、食感がしっかり残っているので、しっかり噛んで食べることにもつながります！(^^)

エネルギー 484 タンパク質 19.1 g
脂質 19.2 g 塩分 1.8 g