

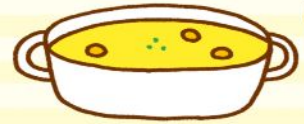
# まよのメニュー



**12月4.18日 (金)**



**梅ごはん**



**白身魚のフライ サラダ菜**

**ほうれん草のお浸し**



**みそ汁 (玉ねぎ・なめこ)**



今日のフライは、冬に旬を迎えるタラでした！食事を届けた時の子ども達の歓声が凄かったです。(\*^\_^\*)副菜の「ほうれん草のお浸し」は、けずり節のだしをじっくり取って作りました。だしが効いて、優しい味付けです。冬が旬のほうれん草は、甘みがつよく栄養価も高くなります。

エネルギー 367 Kcal    タンパク質 16.5 g  
脂質 5.8 g                    塩分 1.3 g