

まよのメニュー



12月7.21日(月)



ごまご飯



鮭のマヨネーズ焼き

白菜とゆずの浅漬け

みそ汁(わかめ・油揚げ)



今日の副菜「白菜の浅漬け」には、冬が旬の食べ物である、白菜・人参・水菜・ゆずを使って作りました。子ども達が食べやすいよう、醤油や砂糖、酢などで味をつけています。ゆずの風味がよく、さっぱりとしていて、ご飯のおかずにもなりました！

エネルギー 480 Kcal タンパク質 17.0 g
脂質 18.4 g 塩分 1.7 g