

# まよのメニュー



2月8、22日(月)



大根飯



ぶりの照り焼き

サラダ菜 小松菜のごま酢和え



みそ汁



ぶりは青魚と呼ばれる中でも栄養面に優れた魚の1つで良質なたんぱく質の他にもビタミンD（カルシウムの吸収を助け、骨の形成を促す働き）、ビタミンB1、B2（疲労回復、脂質の代謝を助ける働き）を含みます！

エネルギー 407 Kcal    タンパク質 17.5 g  
脂質 10.9 g                      塩分 2.3 g