

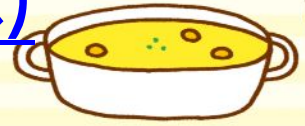
# まよのメニュー



**3月10、24日(水)**



ゆかりごはん



かじきのとうもろこしあんかけ

フロッコリーのオーロラソース和え

みそ汁(キャベツ、人参)



フロッコリーはフロッコリーのつぼみが  
集まったものを食べています！  
すっぱいものがビタミンCを多く含む  
イメージがありますが、フロッコリーも  
ビタミンCも多く含みます！



エネルギー 472 Kcal    タンパク質 19.3 g  
脂質 16.7 g                      塩分 2.0 g