

まよのメニュー



3月3日 (水)



ちらし寿司



レモン唐揚げ

サラダ菜 もやしのナムル



菜の花のすまし汁



今日は3月のお誕生会でした。3月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます(*^_^*)!

今日はひな祭りにちなみ、ちらし寿司を作りました。酢飯に筍や人参、椎茸、蓮根など様々な具材をまぜて出来上がりです。汁物には菜の花をいれました。食べ物で春を感じました☆!

エネルギー 448 Kcal タンパク質 22.1 g
脂質 9.3 g 塩分 1.8 g