

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！

ビタミンCといえば、すっぱいものに多く含まれる
イメージがありますが、フロッコリーにもビタミン
Cが含まれています。ビタミンCは水に流れやすい
ため、茹ですぎないのがポイントです。



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