

# まよのメニュー



**3月26日(金)**



**ひじきふりかけご飯**



**もち米しゅうまい サラダ菜**

**千ゲン菜の中華和え**



**みそ汁 (玉ねぎ・なめこ)**



**今日の主菜は人気メニューのもち米しゅうまいです！  
筍・椎茸・豚肉・きゃべつ・長ねぎが入っています！味だけ  
ではなく、食感も楽しめるしゅうまいです。**

**エネルギー 408 Kcal    タンパク質 15.0 g  
脂質 9.2 g                    塩分 1.6 g**