

まよのメニュー



3月2日(火)15日(月)



ごまご飯



鮭のマヨネーズ焼き

納豆和え



みそ汁 (大根・油揚げ)



副菜の納豆和えは、引き割り納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節をよく混ぜ、醤油で味付けしています。
納豆は＜体の掃除をする＞食物繊維や＜血液を作る＞鉄、＜皮膚を強くする＞ビタミンB2、＜骨を強くする＞ビタミンKと沢山の栄養がつまっているスーパーフードです！

エネルギー 441 Kcal タンパク質 19.0 g
脂質 15.1 g 塩分 1.9 g