

# ごまようのメニュー



4月5日(月)



ごまご飯



たらのパン粉焼き

ほうれん草のごま和え



豚汁



たらは白身魚の仲間です。脂質が少なく、体を作るたんぱく質が多い魚です。身が柔らかく消化吸収も良いので、離乳食にもおすすめです。

エネルギー 401 Kcal    タンパク質 19.6 g  
脂質 9.0 g                    塩分 1.3 g