

# きょうのメニュー



4月9、23日（金）



うめじゃこふりかけ  
岩石揚げ サラダ菜



わかめの酢の物



みそ汁（舞茸・玉ねぎ）



今日の主菜は“岩石あげ”です！岩石揚げには納豆・豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・長ねぎを混ぜた揚げボールです。見た目がごつごつした岩石のようなので、この名前が付きました(\*^\_^\*)

エネルギー 440 Kcal    タンパク質 18.0 g  
脂質 12.0 g                      塩分 3.1 g