

まよのメニュー



7月12.26日(月)



手作りふりかけごはん



鮭のマヨネーズ焼き

切り干し大根の煮物



みそ汁(えのき、ほうれん草)



今日のふりかけごはんは、かつお節・刻み海苔・白炒りごま・少量の塩が入っています。かつお節には、糖質の代謝を助けてエネルギーを作る【ビタミンB1】、貧血予防【ビタミンB2】が豊富です。袋に材料を入れてふるだけで出来る美味しいふりかけです。子どものお手伝いにもおすすめです。(^^)

エネルギー 540 Kcal タンパク質 21.3 g
脂質 21.0 g 塩分 2.8 g