

# まよのメニュー



7月16.30日(金)



じゃこふりかけごはん  
茄子の挟み揚げ



サラダ菜 ミニトマト  
すまし汁 (舞茸、人参)



今日は夏限定メニュー ナスの挟み揚げです！  
揚げたナスはとっても柔らかく、とろっとしていて美味しい  
です。見た目苦手なお友達も、一口食べると「美味しい！」  
と言ってぱくぱく食べていました！

|       |     |      |       |      |   |
|-------|-----|------|-------|------|---|
| エネルギー | 357 | Kcal | タンパク質 | 11.5 | g |
| 脂質    | 8.5 | g    | 塩分    | 1.9  | g |