

まよのメニュー



11月9日(火)



牛乳 キャロットツナサンド
チキンソテー



かぼちゃとベーコンのスープ



キャロットツナサンドは、生の人参をミキサーにかけ、ツナとマヨネーズで和えたサンドイッチです。食べると人参臭さは全くなく、ツナと良く合って食べやすいです(^ ^)/
人参はビタミンA（皮膚や目の健康に働く）という栄養素が豊富で、これはマヨネーズなどの油脂と合わせると栄養価のパワーがアップします！

エネルギー 515 Kcal タンパク質 24.2 g
脂質 26.0 g 塩分 2.8 g