

まよのメニュー



12月13日(月)



メニュー変更 ゆかりご飯



たらのお磯辺揚げ サラダ菜

ほうれん草のごま和え



みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも)



(メニュー変更で、ごまご飯からゆかりご飯になりました。)

冬に旬を迎えるたらを使って、磯辺揚げにしました!

たらは脂質が少なく、たんぱく質が多いお魚です。栄養のバランスも良く、消化吸収も良いのでぜひ食べてほしいお魚のひとつです!(^^)!

今日のほうれん草は地元 湘南産のものでした。なるべく地場の新鮮なお野菜を届けてもらうようにしています!

エネルギー 400 Kcal タンパク質 17.5 g
脂質 7.5 g 塩分 2.6 g