

# まよのメニュー



1月14.28日(金)

ごまご飯

ちくわの磯辺揚げ  
小松菜の梅おかか和え  
みそ汁(大根・しめじ)



今日の主菜はちくわの磯辺揚げでした！ちくわはスケトウダラやイトヨリダイ、ホッケなど様々な種類の白身魚を使っている練り製品です。脂質は少なく、たんぱく質が豊富な食材で、価格も変わりにくいため、とっても便利な食材です！

エネルギー 385 Kcal    タンパク質 15.0 g  
脂質 7.0 g                    塩分 2.7 g