

まよのメニュー



1月29日(金)



メニュー変更 ごまご飯



鯖の西京焼き

ブロッコリーとコーンのサラダ



きりたんぽ汁



きりたんぽ汁は秋田県の郷土料理です！きりたんぽとは、ごはんをすり潰して、棒に包むようにして巻き、焼いたものです。たんぽ餅を棒から外し、鶏ガラのだし汁に入れて煮込んだものがきりたんぽ汁というそうです。具沢山で食べ応えがあり、体もぽかぽか温まります。

エネルギー 590 Kcal タンパク質 27.0 g
脂質 18.0 g 塩分 1.9 g