

# まよのメニュー



1月31日(月)



ごまご飯



鶏の香味焼き サラダ菜

納豆和え



みそ汁 (えのき・わかめ)



今日の主菜は新メニューの“鶏の香味焼き”でした!(^^)!  
香味野菜(にんにく・生姜・長ねぎ)を使うことで、白いご飯が進むおかずになります。食欲増進効果も期待でき、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもオススメなメニューです!  
今日は鶏肉で調理しましたが、豚肉や魚でも美味しいです!

エネルギー 390 Kcal タンパク質 22.6 g  
脂質 7.4 g 塩分 2.4 g