

まよのメニュー



2月4,18日(金)



ごまご飯



タラの煮つけ

根菜サラダ



みそ汁(豆腐・水菜)



今日は和食メニューです！副菜の根菜サラダは、ごぼう・人参・ハム・きゅうりが入っています。味付けは、醤油とマヨネーズ、少しすりごまを加えて和えます。醤油マヨネーズがよく合い、ごぼうが苦手でも食べやすいです(*^_^*)

エネルギー 450 Kcal タンパク質 20.0 g
脂質 11.5 g 塩分 2.3 g