

まよのメニュー



3月4.18日(金)



ゆかりご飯



カジキのとうもろこしあんかけ

フロッコリーの海苔ナムル



豚汁



フロッコリーの海苔ナムルは、フロッコリー、もやし、焼き海苔、しょうゆ、砂糖、ごま油、白炒りごまを合わせて作ります！マヨネーズ和えも食べやすくて美味しいですが、この組み合わせもご飯とよく合って食べやすいです。焼きのりがポイントです♪

エネルギー 440 Kcal タンパク質 20.0 g
脂質 12.6 g 塩分 1.4 g