

# まよのメニュー



**3月8.22日(火)**



**ごまご飯**



**豚肉のごま味噌焼**

**チンゲン菜の海苔和え**

**みそ汁(舞茸・じゃが芋)**



**今日の主菜は新メニューの豚肉のごま味噌焼きです。味付けは味噌・砂糖・みりん・酒・白ごまを豚肉と一緒に炒めました。甘みそとごまの風味が合い、ごはんが良く進みました！お弁当の主菜にもおすすめです(^○^)**

**エネルギー 353 Kcal    タンパク質 12.4 g  
脂質 5.0 g                    塩分 1.4 g**