

きょうのメニュー



3月9.23日(水)



ごまご飯



チキン南蛮

豆腐のタルタルソース サラダ菜



白菜のおかか和え みそ汁



今日はかぶとさんのリクエストメニュー チキン南蛮を作りました・

甘酢だれと豆腐のタルタルソース(木綿豆腐・きゅうり・マヨドレ・塩)をかけて頂きます。みんなとても喜んで食べていました~!!

エネルギー 472 Kcal タンパク質 21.3 g
脂質 13.1 g 塩分 2.5 g