

まよのメニュー



4月4.18日(月)



梅ごはん



鯖の塩焼き

炒り豆腐



みそ汁 (なめこ・ほうれん草)



今日の副菜は、春野菜のアスパラガスを沢山使って炒り豆腐を作りました！醤油・砂糖・みりん・酒で調味し、優しい味付けになっていて食べやすいです。(*^_^*)

春のアスパラガスは、冬の寒い時期を乗り越えて甘みや旨みをぎゅっとつまりとても美味しいです！

エネルギー 402Kcal タンパク質 19.5g
脂質 10.2g 塩分 1.8g