

さよらのメニュー



4月25日(月)



ごまご飯



さわらの蒲焼き

サラダ菜 ほうれん草のごま和え



みそ汁(玉ねぎ・さつまいも)



さわらの蒲焼きは身が柔らかくて食べやすく、とても美味しかったです。蒲焼きは、片栗粉をまぶしてカラッと揚げ、甘辛だれに絡めて作りました。

さわらは青魚の仲間で、旬は春・秋・冬です！西京焼きや塩焼きなど、焼きものもおすすりめなお魚です。

エネルギー 490 Kcal タンパク質 17.8 g
脂質 11.7 g 塩分 1.8 g