

さよらのメニュー



4月11日(月)



ごまご飯



メニュー変更 カジキの蒲焼き

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)



今日はメニュー変更で、カジキの蒲焼きを作りました。
脂がのっていて柔らかく、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。
新メニューでしたがよく食べていました!(*^_^*)
みつばちさんからは「美味しい〜!」という感想ももらいました!

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