

まよのメニュー



5月16.30日(月)



じゃこふりかけごはん



鶏肉のレモン焼 サラダ菜

アスパラサラダ



すまし汁(豆腐・椎茸)



**今日の主菜は新メニューの「鶏肉のレモン焼き」でした！
下味を漬けた鶏肉を鉄板に並べ、レモン汁を少々まぶして焼きあげました。仕上げにパセリをふりかけ、彩りもきれいになるように工夫しました。春が旬のアスパラサラダはマヨネーズ和えにし、さっぱりした主菜とよく合いました！**

**エネルギー 430 Kcal タンパク質 21.0 g
脂質 13.5 g 塩分 1.9 g**