

まよのメニュー



5月20日（金）



ひじきふりかけごはん



さんまの蒲焼卵焼き

スパゲッティサラダ



みそ汁（なめこ・青梗菜）



今日は久しぶりに卵焼きが登場しました。卵がふわふわで、中には玉ねぎ・人参・にら・さんまの蒲焼が入っています。食べやすいように、しょうゆベースの餡をかけています！

**エネルギー 554 Kcal タンパク 20.7 g
脂質 18.2 g 塩分 2.8 g**