

# きょうのメニュー



6月22日(水)



×メニュー変更 ごまご飯



カジキの香味焼き

カラフルピーマンの和え物



みそ汁(玉ねぎ・わかめ)



新メニューの【かじきの香味焼き】は、生姜・にんにく・長ねぎ・醤油・砂糖・ごま油を合わせ、かじきに漬け込んでオーブンで焼きました。(180℃15分ほど) ご飯が良く進みとても好評でした! ♪

エネルギー 400 Kcal    タンパク質 19.5 g  
脂質 9.0 g                      塩分 1.4 g