

さよらのメニュー



6月6、20日（月）



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