

# きょうのメニュー



7月12.26日(月)



牛乳 ハムサンド



和風マカロニサラダ

ビシソワーズ



和風マカロニサラダは、マヨネーズではなくさっぱり醤油ベースの手作りドレッシングを合わせて作ります！

マカロニ・枝豆・人参・ツナ・かつお節・大葉を食べやすい大きさにして、醤油・酢・砂糖・油を合わせて完成です！(ご家庭ではポン酢+油+お砂糖多めで調整すると良いです。)食欲が落ちやすい夏の暑い時期でも、さっぱり食べられてよかったです！子ども達も良く食べていました☆

エネルギー 546 Kcal タンパク質 19.0 g  
脂質 19.0 g 塩分 1.9 g