

きょうのメニュー



7月11.25日(月)



じゃこふりかけ



鶏のつくね焼き

わかめの酢の物



みそ汁(なめこ・ほうれん草)



今日の主菜は鶏のつくね焼きです。見た目は和風ハンバーグですが、中には鶏挽肉・人参・玉ねぎ・椎茸・豆腐・万能ねぎがたっぷり入っています。餡も手作りで、削り節でじっくりだしをとってから、和風餡を作っています(^ ^)

エネルギー 415 Kcal タンパク質 19.0 g
脂質 9.5 g 塩分 2.5 g