

# まよのメニュー



7月15.29日(金)



ごまご飯



アジフライ サラダ菜

のり酢和え



けんちん汁



今日の主菜はアジフライ！子ども達も先生も大好きなお魚メニューです！鰯は一年を通して穫れるお魚ですが、特に春～夏に旬を迎えます。小骨が気になると思いますが、フライにすると食べやすくなります！

副菜ののり酢和えは、ほうれん草・えのき茸・人参・刻み海苔を合わせて甘酢で味付けします。すし酢の割合なので食べやすく子ども達も良く食べます！

エネルギー 458 Kcal タンパク質 22.6 g  
脂質 11.7 g 塩分 1.7 g