

まよのメニュー



8月5.19日(金)

ごまご飯

カジキフライ サラダ菜

ほうれんそうのおひたし

みそ汁(なめこ、豆腐)



今日はカジキフライです！カジキマグロとも言われますが、マグロの仲間ではありません。揚げても肉質がふんわりと柔らかいので、みんなとっても良く食べてくれます。
(*^_^*) カジキの特徴である細長い角のようなものは上あごです。獲物を捕る時に衝撃を与えてとると言われています。



エネルギー 423 Kcal タンパク質 19.0 g
脂質 10.8 g 塩分 2.6 g