

まよのメニュー



9月30日(金)



ゆかりごはん



鯖の塩焼き

秋野菜の揚げ浸し



みそ汁 (玉ねぎ・ほうれん草)



今日の副菜は、新メニューの【秋野菜の揚げ浸し】です。
さつまいも・かぼちゃ・茄子・れんこんを揚げて、醤油・砂糖・
昆布で作っただしつゆに浸して完成です！
子ども達も良く食べていました。揚げずに、お好みの野菜を多
めの油で焼いて、麵つゆに浸しても美味しいです～！✧

エネルギー 410 Kcal タンパク質 18.7 g
脂質 7.5 g 塩分 1.4 g