

まよのメニュー



10月14.28日(金)



青菜とじゃこのふりかけごはん



豆腐ハンバーグ サラダ菜

根菜サラダ

みそ汁



豆腐ハンバーグは、レンコンや人参、ひじき、木綿豆腐、鶏挽肉が入ってとっても具沢山です！削り節のだしをじっくり取って作った和風餡をかけて完成です。具材も細かくみじん切りにするのではなく、少し歯ごたえを残した状態にしているため、しゃきしゃきとした食感も楽しめます。いろいろなこだわりが詰まった美味しいハンバーグ。子ども達にも大好評です♪

エネルギー 483 Kcal タンパク質 18.4 g
脂質 16.0 g 塩分 1.9 g