

# まよのメニュー



10月3.17日(月)



わかめごはん



かじきのきのこあんかけ

だいこんサラダ



みそ汁



※今日の給食の写真を撮り忘れてしまいました。申し訳ありません。次回17日に掲示します。

新メニューのカジキのきのこあんかけを作りました。秋らしくきのこのたっぷりです。きのこは食物繊維（おなかの調子を整える）・ビタミンD（骨を強くする）が豊富です！

エネルギー	444	Kcal	タンパク質	17.0	g
脂質	24.0	g	塩分	2.8	g