

# まよのメニュー



**11月30日(水)**



**鮭ふりかけごはん**



**松ぼっくり サラダ菜**

**ミニトマト**



**納豆汁**



秋のメニューらしい“松ぼっくり”を作りました！松ぼっくりとは、海老のすり身・鶏ひき肉で作る団子に食パンで作った衣をつけ、カリカリに揚げたものです！

汁物は納豆汁でした。野菜や豆腐・納豆がたっぷり入った具沢山なみそ汁なので苦手なお友達もいますが、おかわりを楽しみにしてくれたり、リクエストに出す程好きなお友達もいます！

エネルギー 380 Kcal タンパク質 19.0 g  
脂質 10.2 g 塩分 1.7 g