

まよのメニュー



11月7.21日(月)



ごまご飯



生姜焼き サラダ菜

フロッコリーのオーロラソース和え



みそ汁(豆腐・舞茸)



副菜のフロッコリーのオーロラソース和えは、マヨネーズ・ケチャップを合わせた味付けにして作ります。甘酸っぱい味付けなので子ども達にも食べやすくなっています。

フロッコリーはこれからの時期に美味しくなる野菜です。とても栄養価が高いのですが、水や熱に弱いいため、茹で調理よりも電子レンジの加熱や蒸し・焼き調理がおすすめです。

エネルギー 437 Kcal タンパク質 20.3 g
脂質 12.4 g 塩分 1.4 g