

きょうのメニュー

12月13.27日(火)

ごまご飯



赤魚のレモン風味あげ

サラダ菜 ひじきの煮物

みそ汁（きゃべつ・しめじ）



新メニューの【赤魚のレモン風味揚げ】とても人気でした！
赤魚など、お好みのお魚に片栗粉・小麦粉をまぶし、油でカリッと揚げた後、醤油・砂糖・レモン果汁のタレをあえて完成です。レモン果汁はたっぷり入れるとさっぱり食べられます♪♪

エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.5 g
脂質 11.8 g 塩分 1.8 g