

まよのメニュー



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・レモン果汁のタシをあえて完成です。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**