

まよのメニュー



12月21日 (水)



※メニュー変更ごまごはん



白身魚のフライ 豆腐のタルタルソース

サラダ菜 春雨サラダ



みそ汁 (油揚げ・千ゲン菜)



メニュー変更をしました！今日の白身魚は【タラ】でした。鱈は冬に旬を迎える魚で、鍋やムニエルなど、色んな調理法で美味しく食べられるお魚です。脂身が少なく、たんぱく質が豊富です。身がふわふわで柔らかく、子ども達にも食べやすいのでおすすめです!(^^)!

エネルギー 543 Kcal タンパク質 20.8 g
脂質 19.8 g 塩分 2.1 g