

まよのメニュー



1月10.24日(火)



梅ごはん



ちくわの磯辺揚げ サラダ菜

小松菜のおかか和え



みそ汁(大根・えのきたけ)



今日の主菜はちくわの磯辺揚げです。ちくわなどの練り製品は、白身魚を使って作られます。高タンパクで低脂質・比較的価格も安定している為、とてもオススメな食材です。塩分もしっかりついている為、今日は青のりと天ぷら粉を混ぜて揚げ、調味料は使用せずに作りました！ご飯も良く進みます。

エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.0 g
脂質 6.4 g 塩分 2.6 g