

まよのメニュー



1月12.26日(木)



ごまごはん
にくじゃが



フロッコリーとコーンのサラダ



みそ汁(わかめ・舞茸)



保育園の肉じゃがは大きなお鍋でじっくり煮込むので、味がよ
〜くしみ込み、じゃがいもがたっぷりとても美味しいです❖
副菜は、冬野菜のフロッコリーを使ったマヨネーズサラダです。
食べやすいように、一口サイズにカットしてから蒸しています。
フロッコリーは蒸すと栄養が溶けにくいいためオススメです。

エネルギー 456 Kcal タンパク質 16.0 g
脂質 12.0 g 塩分 2.2 g