

まよのメニュー



2月13.27日(月)



ごまご飯



鯖のみそ煮

ほうれん草のごまマヨ和え



すまし汁(椎茸・油揚げ)



副菜のほうれん草のごまマヨ和えは、子ども達にも食べやすい味付けになっています♪ほうれん草・人参・コーン缶・マヨネーズ・すりごま・砂糖・醤油で作りました。

さばは魚の中でもDHA/EPAの量が多いので、成長期の子ども達に食べてほしい魚の1つです。さばは煮つけ・焼き・干物など、どれをとっても美味しいので、おすすめです♪

エネルギー 500 Kcal タンパク質 19.1 g
脂質 20.0 g 塩分 2.0 g