

# まよのメニュー



2月16日(木)



ごまご飯



豚にら炒め 白和え

みそ汁 (大根・しめじ)



今日の副菜は白和えでした！人参・ひじき・椎茸を甘く煮て、潰した豆腐と和えています。今年度初めて登場した副菜だったので、最初食べるのを戸惑っていたありんこさんに、「ニンジンさんがいるよ」「次はひじきさん！」「お豆腐さんも行ってみよう！」と声をかけると、ぱくっぱくっと一口ずつ食べられました・

エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.7 g  
脂質 5.2 g 塩分 1.9 g