

# まよのメニュー



2月8.22日(水)



ごまご飯



チキン南蛮

豆腐のタルタルソース サラダ菜



白菜のおかか和え みそ汁



大人気のチキン南蛮！年に一度登場するメニューです。  
唐揚げに手作りの甘酢あんをからめて、手作りのタルタルソースをかけて提供します。タルタルソースは、卵ではなく木綿豆腐を使って作ります。さっぱりしていて、ふわふわな食感で食べやすいです!(^^)!

エネルギー 463 Kcal タンパク質 20.2 g  
脂質 13.0 g 塩分 2.9 g