

まよのメニュー



3月1日(水)



ごまご飯



豚肉と高野豆腐の揚げ煮

海藻サラダ



みそ汁 (たまねぎ・人参)



かぶとさんのリクエストメニュー【豚肉と高野豆腐の揚げ煮】が登場です！高野豆腐は煮物にするのが多いですが、揚げるともちもちとした食感になり、とても美味しいです♪
ご飯が進む味付けで子ども達にとっても人気です。今日もみんな良く食べていました！

エネルギー 442 Kcal タンパク質 18.4 g
脂質 10.1 g 塩分 2.4 g