

# まよりのメニュー



3月6.20日(月)



鶏の照り焼き丼



おからサラダ

みそ汁 (なめこ・わかめ)



今日の主菜は新メニューの「おからサラダ」です！おから・人参・ひじきを醤油とみりんで炊き、冷ました後にマヨネーズで味を整えました。マヨネーズを加えることで味がまろやかになり、食べやすく美味しかったです。(●^o^●)

エネルギー 486 Kcal タンパク質 19.0 g  
脂質 15.0 g 塩分 2.2 g