

まよのメニュー



3月13.27日(月)



ごまご飯



鰯の西京焼き

フロッコリーのフレンチサラダ



すまし汁(舞茸・豆腐)



かぶとむし組先生のリクエストメニューです！♪白みそ・砂糖・みりん・酒・醤油を漬け込み、スチームコンベクションでふっくらと焼き上げました(*^_^*)ごはんが進む味付けで、とっても美味しいです！

鰯は冬から春にかけて旬を迎えます。柔らかくしっとりしているお魚です。

エネルギー	378	Kcal	タンパク質	17.4	g
脂質	8.7	g	塩分	1.2	g