

まよのメニュー



5月10.24日(水)



ごまご飯



カジキの生姜焼き

三色ナムル



みそ汁(わかめ・玉ねぎ・エリンギ)



かじきの生姜焼きは、生姜・醤油・酒・みりん・砂糖で漬けてこみ、オーブンで焼き上げました。

かじきは程よく脂がのっていて、柔らかいので子ども達にも食べやすいお魚です。今日は生姜焼きで提供しましたが、照り焼きやトマトソースなどもおすすめです。

エネルギー 370Kcal タンパク質 18.0g
脂質 7.0g 塩分 1.5g