

# ごまようのメニュー



5月12.26日(金)



ごまご飯



新メニュー! 鶏としんじゃがの照り煮

いんげんのごまマヨあえ

みそ汁(かぶ・なめこ)



今日の主菜は新メニューです。鶏肉とじゃが芋を揚げ、玉ねぎ・人参と一緒に甘辛のタレで煮絡めて完成です。♪新じゃがいもは皮まで食べられるので、よ〜く洗って、皮付きのまま素揚げしました。ほっくほくで今の時期だけ収穫できる特別なじゃが芋です。とんぼさんは、配られたお皿を見た瞬間に「美味しそう〜!」と言ってくれました。(\*^\_^\*)

エネルギー 500Kcal    タンパク質 16.0g  
脂質 17.0g                      塩分 2.8g