

まよのメニュー



6月13.27日(火)



ごまご飯



鯖の梅みそ焼き

ほうれん草のおかかポン酢和え



けんちん汁



新メニューの登場です！主菜は鯖の梅みそ焼き、副菜は手作りのポン酢とおかかを合わせてさっぱりした和え物を作りました。梅みそ焼きは、練り梅・味噌・みりんで合わせた調味料を鯖に塗って、こんがり焼きました。梅の酸味は食欲を増し、暑い夏でもさっぱり食べられます。ご飯が進み、とても美味しかったです！

エネルギー 430 Kcal タンパク質 21.1 g
脂質 11.0 g 塩分 1.9 g