

# まよのメニュー



6月7.21日(水)



ごまご飯



鮭とじゃが芋のソテー

ひじきの煮物

みそ汁



鮭とじゃがいものソテーは、ひと口大に切りそろえた鮭・じゃが芋に豆乳マーガリンをのせて、塩こしょうで味付けし、オーブンでじっくり焼き上げて完成です。シンプルな調理ですが、素材のおいしさを味わえて食べやすく、子どもたちにも人気のメニューの1つです！

エネルギー 460 Kcal タンパク質 18.5 g  
脂質 12.6 g 塩分 1.2 g