

まよのメニュー



7月10.24日(月)



ごまご飯



生姜焼き サラダ菜

オクラの納豆和え



みそ汁 (えのき茸・じゃが芋)



今日の副菜は、夏野菜“おくら”をたっぷり入れたさっぱり和え物です。納豆・おくらのネバネバにはそれぞれ働きがあります。納豆は、血液をサラサラにしてくれる働き。オクラはおなかの調子を整えてくれる働きです。
今日はおくら・納豆・人参・もやしをよく和えて、かつお節とほんのり醤油を垂らして完成です！

エネルギー 380Kcal タンパク質 18.5g
脂質 5.7g 塩分 1.3g