

# まよのメニュー



7月12.26日(水)



ごまご飯



豆腐ハンバーグ サラダ菜

夏野菜の揚げ浸し



みそ汁(玉ねぎ・舞茸)



今日の副菜は、新メニューの【夏野菜の揚げ浸し】です！昨年は秋野菜を使って作りましたが、今年は夏バージョンを取り入れました(\*^\_^\*)茄子・かぼちゃ・赤パプリカ・いんげんが入っています。色とりどりの野菜を使い、とってもきれいでした。だしがよくしみて美味しかったです(^\_^)

エネルギー 405Kcal    タンパク質 16.7g  
脂質 9.4g                    塩分 1.5g