

きょうのメニュー



7月31日(月)



ひじきふりかけごはん



ちくわの磯辺揚げ

サラダ菜 チンゲン菜の中華和え



みそ汁 (舞茸・玉ねぎ)



今日の主菜はちくわの磯辺揚げです！ちくわなどの練り製品は白身魚などのすり身を卵や山芋などと一緒に、蒸す・焼く・揚げなど加工している食べ物です。加工の仕方によって、歯ごたえが違ったり、味が異なります。歯ごたえの為に塩分がしっかり入っているので調理の際は味付けを控えると良いです。

エネルギー 400Kcal タンパク質 15.2g
脂質 7.8g 塩分 2.6g