

まよのメニュー



7月6.20日(木)



ごまご飯



カジキのとうもろこし餡かけ

ほうれん草のごま和え



みそ汁(大根・厚揚げ)



かじきにかけるとうもろこし餡かけは、削り節でじっくりだしを取って作ります。醤油・酒で味を整えているので、ごはんもモリモリ進みます・

今日のみそ汁には厚揚げと大根を入れました。厚揚げは豆腐よりも歯ごたえがあるので、よく噛んで食べるようになります！

エネルギー 450Kcal タンパク質 18.3g
脂質 11.4g 塩分 2.5g