

# まよのメニュー



7月21日 (金)



梅ごはん



茄子の肉味噌炒め

マカロニサラダ



すまし汁 (わかめ・なめこ)



今日の主菜は夏野菜の代表の“茄子”を使った【茄子の肉味噌いため】を作りました。甘辛い味付けでごはんが良く進みます！夏野菜・果物は生のままで食べられる食材が多く、食材の水分も豊富なので水分補給としても理に適っている食材です。旬の食材を食べて、夏バテにならないように元気いっぱい過ごしましょう。梅ごはんの“梅”は疲労回復のクエン酸がたっぷりです！塩分に注意しながら、適度に食べましょう☆

エネルギー 470 Kcal    タンパク質 12.0 g  
脂質 12.4 g                      塩分 2.5 g