

まよのメニュー



8月9日(水)



ごまご飯



鱈の竜田揚げ サラダ菜

切り干し大根の煮物



みそ汁



一年中穫れる鱈ですが、夏に一番美味しい時期を迎えます！
今日は竜田揚げにし、外はカリッと中はふわっと美味しく作りました☆
副菜の切り干し大根の煮物は、削り節のだしを利かせて優しい味付けに仕上げています。

エネルギー 465Kcal タンパク質 20.0g
脂質 10.5g 塩分 1.6g