

# きょうのメニュー



**8月3日 (木)**

**梅ごはん**

**カジキのコーンフレーク焼き**

**いんげんのごまマヨ和え**

**みそ汁**



今月の新メニュー！【カジキのコーンフレーク焼き】は、カジキに醤油・マヨドレをくぐらせ、粗く砕いたコーンフレークをまぶしてオーブンで焼いて完成です！

カリカリ食感が美味しく、食べて楽しいお魚料理でした✧

エネルギー 517Kcal    タンパク質 19.0g  
脂質 17.8g                      塩分 2.0g