

まよのメニュー



9月14.28日(木)



ごまご飯



バーベキューチキン

サラダ菜 のり酢和え



みそ汁(切り干し大根・じゃが芋)



今日の主菜は新メニューの【バーベキューチキン】でした！
ケチャップ・ソース・砂糖・醤油・にんにく・生姜の手作り漬けだれにつけ、オーブンでじっくり焼き上げました。とっても良い香りでご飯が進み、冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです！(^ ^)副菜の【のり酢和え】は、寿司酢の割合なので食べやすいです。野菜がたっぷりですが子ども達に人気です！！

エネルギー 400Kcal タンパク質 21.0g
脂質 8.1g 塩分 1.9g