

まよのメニュー



10月10.24日(火)



ごまご飯



鮭フライ サラダ菜

切り干し大根の煮物



みそ汁 (玉ねぎ・小松菜)



今日の主菜は鮭フライでした！鮭は年中スーパーで見られるお魚ですが、秋に穫れる鮭は産卵のために川へ戻るので(秋鮭)といわれます。卵や白子に栄養が使われるため、脂は控えめ・あっさりした味ですが、身が引き締まっていて旨味が凝縮されているので、匂とされています。この時期の鮭は、ムニエルやフライがおすすめです！

エネルギー 487Kcal タンパク質 19.4g
脂質 16.0g 塩分 1.9g