

# まよのメニュー



10月6.20日(金)



梅ごはん



鯖の塩焼き

じゃが芋のきんぴら



すまし汁 (椎茸・小松菜)



副菜の【じゃがいものきんぴら】は新メニューです！保育園などの大量調理の場合、じゃがいもはそのまま炒めると煮崩れしやすいので、油で素揚げをしてから炒めました。味付けは、醤油・砂糖・みりん・酒で甘辛になっていて、ほくほくしてとてもおいしかったです (● ^ 〇 ^ ●)

エネルギー	400Kcal	タンパク質	17.0g
脂質	11.3g	塩分	1.6g