

# まよのメニュー



10月30日(月)



ごまご飯



赤魚の照り焼き

フロッコリーの白和え

みそ汁(大根・なめこ)



副菜のフロッコリーの白和えは、よく滑らかにすり潰した絹豆腐と、フロッコリー・人参・すりごま・醤油・かつお節で味を整えて完成です。豆腐が加わることで滑らかな味になり、とても食べやすくなりました。

主菜の赤魚とは、赤い皮のお魚の総称です！きんきやきんめなどが当てはまります。味がしみ込み、子どもたちに好評でした！

エネルギー 385Kcal    タンパク質 17.5g  
脂質 7.0g                      塩分 1.6g