

まよのメニュー

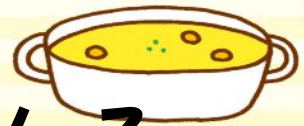


11月7日(火)

さつまいもご飯



チキン南蛮 豆腐のタルタルソース



サラダ菜 ミニトマト



すまし汁 (ほうれん草・人参・舞茸)



11月誕生会のおやつ
ほうじ茶
フルーツあんみつ

今日は11月のお誕生会です・11月生まれのお友達、お誕生日おめでとう🎉今日の主食はさつまいもご飯で、先日の芋掘りで収穫したものを使って作りました。紅葉型の人参で秋らしさを表しました(*^_^*)

主菜のチキン南蛮は、小麦粉と片栗粉を合わせた衣をつけてカリッ・じゅわ〜っと仕上がるようにしています。手作りのタルタルソースは、卵ではなく豆腐を使っています♪

エネルギー 445Kcal タンパク質 17.0g
脂質 10.5g 塩分 2.6g