

# まよのメニュー



11月1日(水)

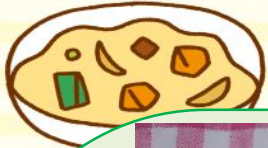


ごまご飯



鮭のマヨコーン焼き

ひじきの煮物



みそ汁(しめじ・小松菜)



今日から11月が始まりましたね。主菜は、鮭のマヨコーン焼きです。たっぷりの玉ねぎ・ホールコーンをマヨドレで和えて、塩こしょうをした鮭の上に乗せてオーブンで焼き上げました。まろやかな味でごはんも進む、子どもたちに大人気なメニューです。副菜には、優しい味付けのひじきの煮物をつけました。しっかり咀嚼をするためにいんげんやきんぴらこん・油揚げを加えて煮ています。

エネルギー 475Kcal    タンパク質 17.3g  
脂質 18.6g    塩分 1.9g