

# まよのメニュー



12月12.26日(火)



ごまご飯



さわらの幽庵焼き

根菜サラダ



すまし汁(ほうれん草・えのき茸)



※すみません。給食の写真を撮り忘れてしまいました。次回掲載します！

今日の主菜はさわらの幽庵焼きです。[幽庵焼き]とはお魚をみりんと醤油・酒・柑橘(ゆずなど)と一緒に漬けた料理のことを言います。江戸時代の茶人 幽庵さんという方が考案したそうです。今日はかぶとさんのリクエストメニューでした。

エネルギー 483Kcal    タンパク質 20.8g  
脂質 17.8g                      塩分 1.8g