

まよのメニュー



1月10日(水)

五目寿司

鶏の磯辺“たつ”た揚げ

サラダ菜 ミニトマト

すまし汁 (なめこ・水菜)



おやつは
“たつ”の子
蒸しパンです!

今日は1月の誕生会です! 1月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます🎉
今日の主菜は、かぶとさんに「竜田揚げ」のリクエストをもらい、2024年“辰”年にかけて鶏の竜田揚げを作りました。片栗粉・小麦粉を合わせた衣をつけて、カリッと・じゅわ~っと美味しく仕上げました。五目寿司もとっても良く食べていました🎉

エネルギー 390Kcal タンパク質 18.6g
脂質 7.2g 塩分 1.5g