

まよのメニュー



1月19日(金)



ごまご飯



鶏の香味焼き サラダ菜

納豆和え



みそ汁(椎茸・白菜)



鶏の香味焼きは、生姜・にんにく・長ねぎといった香味野菜を鶏肉と一緒に漬け込んで焼いたメニューです。みりん・醤油・酒で味つけをされていて、とてもご飯が進みます♪
副菜の納豆あえも人気で、ごはんののせて納豆ごはんの様に食べるお友達もいます!(*^_^*)

エネルギー 390Kcal タンパク質 23.0g
脂質 6.5g 塩分 1.6g