

# きょうのメニュー



3月11日(月)



わかめご飯



メニュー変更 かじきの煮つけ

マカロニサラダ



みそ汁 (大根・小松菜)



メニュー変更で、かじきの煮つけを作りました。かじきは脂がのっていて、よく味がしみ込みご飯が進みました。煮つけなどの醤油を使ったメニューの日は、副菜をマヨネーズのサラダにするなど味が被らないようにしています。

エネルギー 510Kcal    タンパク質 19.7g  
脂質 13.2g                      塩分 2.5g