

# きょうのメニュー



3月13.27日(水)



牛乳



フロッキーとツナのサンドイッチ

鶏のマーマレード焼き サラダ菜



やさいスープ



今日は主食がパンの日でした。♡

みじん切りにしたフロッキー・ツナを合わせてマヨドレ・塩で味を整えた具をサンドイッチにしました。とても食べやすいので、子どもたちにも人気でした!(^^)!

主菜のマーマレード焼きは、マーマレード・醤油・にんにく・生姜で漬け込み、オーブンで焼きました。冷めても美味しいので、お弁当にもオススメです!

エネルギー 425Kcal    タンパク質 22.4g  
脂質 19.4g                      塩分 2.4g