

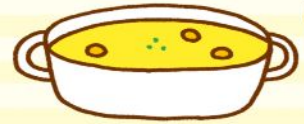
まよのメニュー



3月18日(月)



ごまご飯



かじきのバタポンソテー

しらあえ



みそ汁(大根・人参)



今日の主菜は新メニューです。小麦粉をまぶしたかじきに、豆乳マーガリンとポン酢(手作り)をかけて焼きました!さっぱりとしていて、ごはんによく合う味付けです。副菜の白和えは、ひじきの煮物にほうれん草と潰した豆腐を和えて完成です。優しい舌触りで食べやすく、子どもたちも良く食べています。

エネルギー 390Kcal タンパク質 16.1g
脂質 8.3g 塩分 2.3g