

まよのメニュー



3月4日(月)



ごまご飯



メニュー変更

鮭のバターポンソテ

しらあえ



みそ汁(大根・人参)



今日は魚の種類の変更があり、鮭のバターポンソテを作りました。新メニューの味付けで、小麦粉をまぶした鮭に、豆乳マーガリンとポン酢(手作り)をかけて焼きました！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