

まよのメニュー



4月11.25日(木)



ごまご飯



豚きつね サラダ菜

アスパラガスの磯和え



みそ汁 (切り干し大根・人参)



今日の主菜は【豚きつね】！餃子の具を油揚げに詰めて焼いた料理です☆多油揚げとお肉からじゅわ〜っと旨みが広がってとってもおいしいので、パクパク食べられます(*^_^*)
副菜は旬のアスパラガスを磯和えにしました。柔らかくてみずみずしかったです♪汁物には切り干し大根を入れたところ、だしがよ〜〜く出て深い味わいになりました♪

エネルギー 440Kcal タンパク質 16.7g
脂質 11.3g 塩分 2.1g