

まよのメニュー



4月8.22日(月)



ゆかりごはん



さばの塩焼き

ポテトサラダ



味噌汁 (小松菜・しめじ)



今日の主菜は【さばの塩焼き】です！シンプルな調理ですが、適度に塩味があってご飯が進むように塩加減に気を付けて調整しています。

さばは、青魚の中でもDHAやEPAといった魚油の含有量がトップクラスです。血液をサラサラにしたり記憶力を高める働きがあります。

エネルギー 463Kcal タンパク質 18.4g
脂質 15.3g 塩分 1.3g