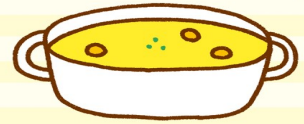


まよのメニュー

5月21日(火)

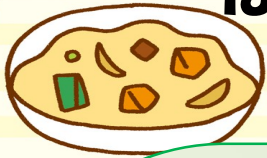


ごまご飯

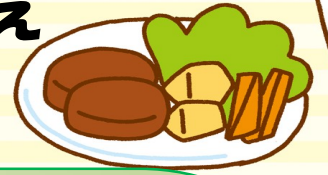


鯖のカレーマヨ焼き

ほうれん草のおかかポン酢和え



味噌汁(油揚げ・かぶ)



新メニュー【さわらのカレーマヨ焼き】を作りました！
カレールウ+マヨドレ+みじん切りの玉ねぎを合わせて、お魚に絡ませオーブンで焼きました。カレーの風味がよく、ごはんが進むのでとても好評でした！

エネルギー 695Kcal タンパク質 27.5g
脂質 24.6g 塩分 2.0g