

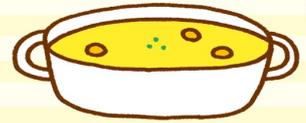
まよのメニュー



5月10.24日(金)



じゃこふりかけご飯

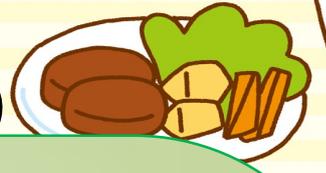


鶏のレモン焼き サラダ菜

五目煮



味噌汁 (しめじ・ちんげん菜)



主菜の【鶏のレモン焼き】は、鶏肉を酒・砂糖・塩・みりん・醤油・レモン汁で漬け込み、オーブンでじっくり焼いて完成です。レモンの風味でさっぱり仕上がり、ご飯も進みました。五目煮には、薄切りの高野豆腐を使いました。優しい味付けにしています。お箸やフォークの練習にもなりました！

エネルギー 660Kcal タンパク質 29.0g
脂質 16.5g 塩分 2.5g