

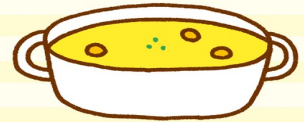
まよのメニュー



6月26日(水)

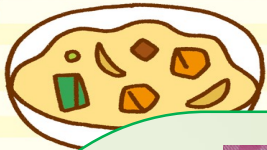


ごまご飯



かじきのとうもろこしあんかけ

オクラの納豆和え



みそ汁 (じゃがいも・舞茸)



【かじきのとうもろこしあんかけ】削り節で取っただしを使ってあんかけを作っています。えのき茸ととうもろこしからでる美味しいだしも合わさって、ご飯が進む美味しさです！
今日の納豆和えには、旬のオクラをたっぷり入れて栄養満点にしました！

エネルギー 663Kcal タンパク質 27.2g
脂質 25.7g 塩分 2.4g