

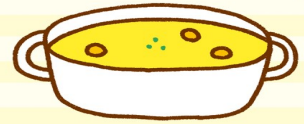
まよのメニュー



6月3.17日(月)



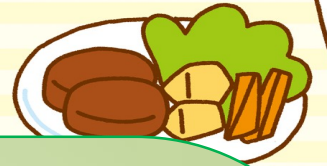
わかめごはん



生姜焼き サラダ菜

いんげんのごまマヨ和え

味噌汁 (大根・舞茸)



今日の副菜で使用したさやいんげんは初夏から旬を迎える野菜です。独特な歯ごたえがあるので、好き嫌いが分かれる食材ですが、短く・薄く切ると子どもたちも食べやすいようです。また、マヨネーズで和えたり、しっかり火を通すとよいです。

エネルギー 630Kcal タンパク質 27.4g
脂質 24.0g 塩分 2.5g