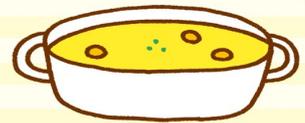


まよのメニュー

7月22日(月)



ごまご飯

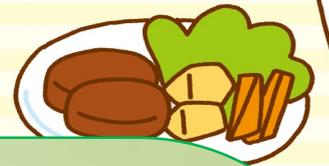


カジキのパン粉焼き

納豆和え



みそ汁(舞茸・わかめ)



今日のお魚メニューは、子どもたちに好評でした！魚の両面にマヨネーズをつけ、パン粉をまぶしオーブンでじっくり焼いた後、トマトソース(トマト缶・コンソメ・砂糖・醤油で味を整えます)をかけて完成です！お魚嫌いなお友達ももりもり食べていました(*^-^*)今日はカジキで作りましたが、どんな白身魚でもよく合います。

エネルギー 620Kcal タンパク質 25.7g
脂質 16.7g 塩分 2.4g