

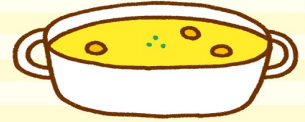
まよのメニュー



7月30日(火)

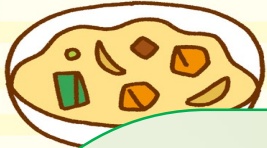


ごまご飯

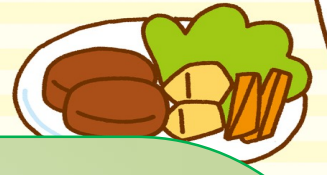


さばのみぞれ煮

小松菜のナムル



みそ汁(えのき茸・豆腐)



みぞれ煮とは、大根おろし・醤油・みりんを合わせて煮立たせて作ったタしを、カリッと揚げた鯖と和えて完成です。甘さを控え、ご飯がよく進む味付けになっています。副菜は小松菜のナムルです。葉物野菜は短く切って食べやすいように工夫しています。

エネルギー 670Kcal タンパク質 23.6g
脂質 24.6g 塩分 1.9g