

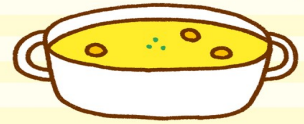
# まよのメニュー



8月1日(木)



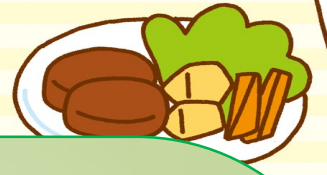
ごまご飯



塩肉じゃが

オクラの海苔和え

みそ汁 (豆腐・舞茸)



今日の主菜は【塩肉じゃが】です！醤油・砂糖を入れる味付けではなく、塩・みりん・酒と削り節のだしを合わせて味を整えました。シンプルな味付けですがしっかりとついているのでごはんも進みます♪暑い夏に、さっぱりと食べられるのでおすすめです！

エネルギー 600Kcal    タンパク質 31.4g  
脂質 12.0g                      塩分 2.2g