

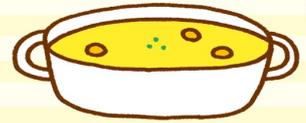
まよのメニュー



8月20日(火)



梅ご飯



鯖の竜田揚げ サラダ菜

ほうれん草のお浸し



味噌汁 (キャベツ・えのき茸)



今日はメニュー変更をし、【さばの竜田揚げ】を作りました！
さばはこれからの時期に美味しい旬を迎えます。青魚のなかでも、魚の油である【DHA/EPA】の含有量がトップクラスです。脳や神経の発育に必要な栄養素で、体で作られないので、食べ物から取り入れる必要があります。

エネルギー 630Kcal タンパク質 24.8g
脂質 16.6g 塩分 1.9g