

まよのメニュー



8月29日(木)



梅鮭ちらし寿司

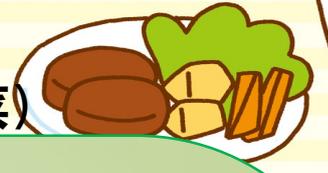


ささみフライ

サラダ菜 ミニトマト



すまし汁 (大根・椎茸・人参・小松菜)



今日は8月のお誕生会でした！8月生まれのお友達、おめでとうございます☆🍰

主菜はささみフライ！下味をしっかりつけ、何もつけずに美味しく食べられるようにしました。主食には疲労回復に良い酢を使った【うめさけちらし寿司】を作りました。

おやつは涼しげな【フルーツみずようかん】です♪

エネルギー 662Kcal タンパク質 25.2g
脂質 14.2g 塩分 1.8g