

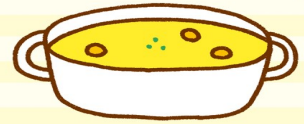
まよのメニュー



8月5.19日(月)



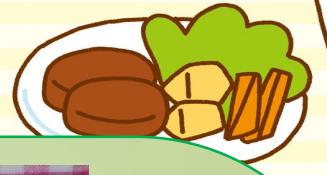
ごまご飯



千ジャオロース

厚揚げのコーンあんかけ

味噌汁(玉ねぎ・もずく)



厚揚げのコーンあんかけは、厚揚げを小さく切りオーブンでじっくり焼いたあと、削り節のだし・ホールコーン・えのき茸で作った優しい味のあんかけをかけて完成です！表面がカリっとしている厚揚げは、あんかけをかけることで食べやすくなり、子どもたちもよく食べていました。 (*^_^*)

エネルギー 493Kcal タンパク質 15.4g
脂質 15.1g 塩分 2.2g