

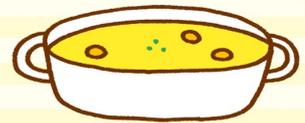
# まよのメニュー



8月6.20日(火)



梅ご飯

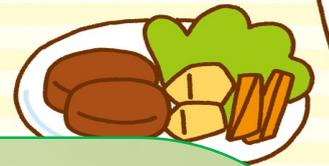


鱈フライ サラダ菜

ほうれん草のお浸し



味噌汁 (キャベツ・人参)



夏が旬の＜鱈フライ＞を作りました！保育園のフライは、なるべくお友達全員が同じものを食べられるように、卵や牛乳を使わず【小麦粉+水+酒】でバター液を作って、魚に絡め、パン粉を付けて揚げています。また、カリっ！さくっ！！ふわっ！！と食感がよく仕上がるように、温度を調整して美味しく仕上げるよう心掛けています☆彡

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