

まよのメニュー



8月8.22日(木)

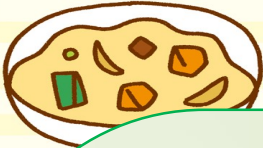


とうもろこしご飯

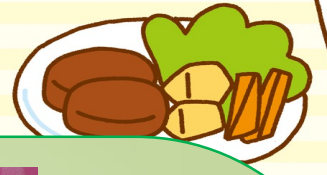


鶏のみそ焼き サラダ菜

トマトと海藻の中華サラダ



すまし汁 (なめこ・小松菜)



夏らしく《とうもろこしごはん》を炊きました！炊き込むときに、とうもろこしの芯と一緒に炊くと芯から出汁が出てとても美味しくなります！☆

主菜の鶏のみそ焼きはみそ・みりん・醤油・砂糖・すりおろしにんにくを漬け込み、じっくりオーブンで焼き上げました。ご飯によく合い、冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです！

エネルギー 558Kcal タンパク質 23.0g
脂質 13.4g 塩分 2.7g