

# まよのメニュー



10月10.24日(木)



ごまご飯

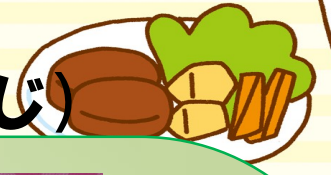


鶏の海苔ごま焼き サラダ菜

かぼちゃと人参の煮物



みそ汁(こまつな・大根・しめじ)



今日の主菜は新メニュー【鶏の海苔ごま焼き】です！下味を漬けた鶏肉に青のり+ごまを振りかけてからオーブンでじっくり焼きました。

副菜はほんのり甘く煮て、食べやすくしました。今日はほっこりと秋らしい味わいになりました(\*^-^\*)

エネルギー 630Kcal    タンパク質 26.6g  
脂質 14.6g                    塩分 2.3g