

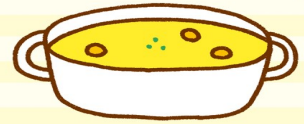
# まよのメニュー



10月11.25日(金)

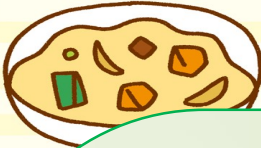


ひじきふりかけご飯

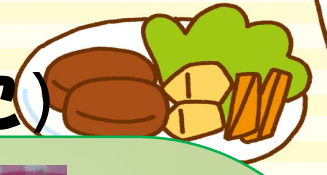


カレイの煮つけ

だいこんサラダ



みそ汁 (ほうれん草・なめこ)



主菜は《カレイの煮つけ》です。地元の魚屋さんから納品してもらったカレイは、脂が程よく乗っていて柔らかくとても美味しいです。今日は煮つけにして提供しましたが、よく味が染みてご飯が進みました。子どもたちにも好評で「お魚のおかわりある？食べたいな！」という声が沢山ありました。

エネルギー 633Kcal    タンパク質 26.8g  
脂質 22.8g                      塩分 2.7g