

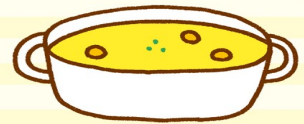
まよのメニュー



10月28日(月)

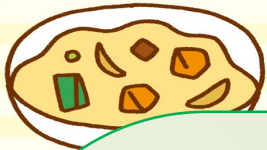


ごまご飯

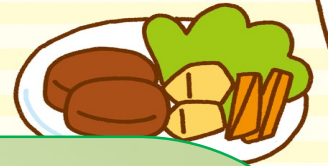


豚肉のアップルソース焼き

小松菜の納豆和え



みそ汁



秋に旬を迎えるりんごを使ってお肉のソースを作りました。皮ごとすりおろしたりんご・すりおろした玉ねぎ・りんごジャム・醤油・レモン汁・酒・砂糖を加熱して完成です。りんごの優しい甘みと醤油がよく合い、ごはんがとっても進みました。

エネルギー 520Kcal タンパク質 24.0g
脂質 15.0g 塩分 1.6g