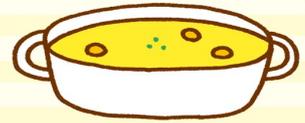


まよのメニュー

10月3.17日(木)



ごまご飯



高野豆腐と豚肉の揚げ煮

千ゲン菜の中華和え



みそ汁(しめじ・玉ねぎ)



今日の主菜は【豚肉と高野豆腐の揚げ煮】です。高野豆腐は、煮物や汁物に入れることが多いイメージですが、衣をつけて油で揚げるとかなり食感が変わり、もちりとしみます！2年前に、《新メニュー》として登場したこのメニュー、今年のお友達にもとても好評でした！

エネルギー 518Kcal タンパク質 22.0g
脂質 13.0g 塩分 2.1g