

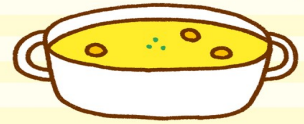
# まよのメニュー



12月10.24日(火)



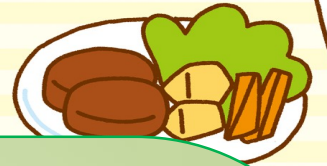
ごまご飯



鮭のみそチーズ焼き

ほうれん草のお浸し

根菜の味噌汁



今日の主菜は新メニューです！【鮭のみそチーズ焼き】  
みそ、みりん、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、鮭に塗った後に  
上からチーズをかけてオーブンで焼きました。甘みがある味付  
けなので、副菜の【ほうれん草のおひたし】とよく合い、ご飯  
が進みました。

エネルギー 515Kcal    タンパク質 26.3g  
脂質 13.0g                      塩分 2.0g