

# まよのメニュー



1月14日(火)

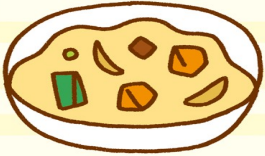


ごまご飯

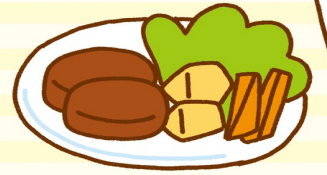


赤魚の照り焼き

ブロッコリーの白和え



さつま汁



新メニューのさつま汁を作りました！「さつま汁」とは、鹿児島  
島の郷土食のひとつで、豚汁と同じような具材で作りますが、  
特徴的な食材は鶏肉です！

また、さつまいもが入っているので優しい甘さの味わいでした。  
たくさん食べて体がポカポカ温まりましたよ(^▽^)

エネルギー 610Kcal    タンパク質 27.7g  
脂質 18.4g                    塩分 1.9g