

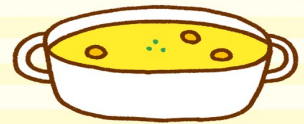
まよのメニュー



1月10日(金)

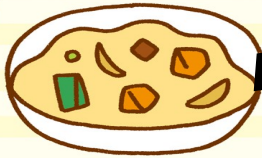


ひじきふりかけ

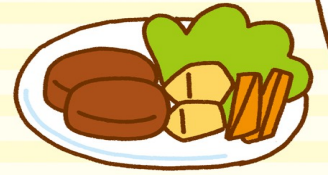


たらのソテー サラダ菜

根菜サラダ



味噌汁 (お麩・えのき・小松菜)



今日のお魚メニューは、子どもたちに好評でした！
たらの表面に塩コショウで下味をつけ、溶かした豆乳マーガリンを塗りまろやかにし、醤油と青のりで淡泊にならないように味付けしました♪
副菜のごぼうサラダも千切りにし、食べやすくしました。
すりごまを入れることでコクが出るのでおすすめです！

エネルギー 706Kcal タンパク質 24.4g
脂質 13.7g 塩分 2.0g