

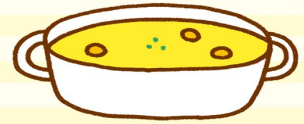
# まよのメニュー



1月22日(水)



ごまごはん

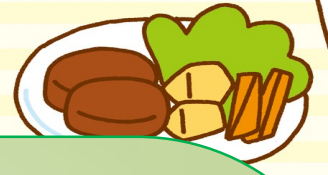


レバーのかりん揚げ

サラダ菜 白菜のマリネ



みそ汁 (たまねぎ・なめこ)



今日の主菜は《レバーのかりん揚げ》です！レバーは鉄分・タンパク質が豊富で、成長期の子どもたちにどんどん食べてほしい食材の一つです。苦手意識がある人もいますが、今日はカリッと油で揚げて、レモン汁やお砂糖・醤油で作った甘辛のタレに絡めて、食べやすいように仕上げました！子ども達はとっても良く食べていてうれしかったです！

エネルギー 636Kcal    タンパク質 25.2g  
脂質 16.3g                      塩分 2.0g