

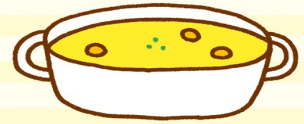
まよのメニュー



2月7.21日(金)



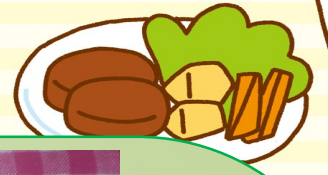
ごまご飯



鮭のタルタルソース

サラダ菜 トマト

みそ汁(大根、小松菜)



今日の主菜は【鮭フライ】です！お魚が嫌いなお友達も、揚げ物だとカリっとした食感で食べやすくなり、とっても人気でした。揚げた後にかける【豆腐のタルタルソース】も手作りです。豆腐をしっかり水切りし、みじん切りにしたきゅうり・マヨドレ・塩を加えてよく混ぜます。優しい味わいで子ども達もよく食べています！

エネルギー	680kcal	タンパク質	26.0g
脂質	26.6g	塩分	1.7g