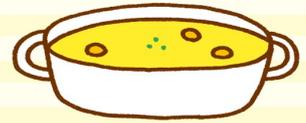


まよのメニュー

2月14.28日(金)

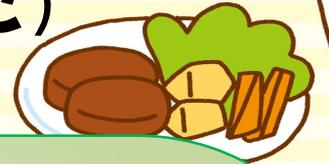


さばのごまみりん焼き



れんこんの海苔塩炒め

みそ汁(ほうれん草・なめこ)



今日は新メニューのさばのごまみりん焼きです！！

さばには必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、良質なたんぱく質が多く含まれています☆また脳を活性化させ、血液をサラサラにしてくれる効果があります♪

さばを調味料に漬けて、フライパンで焼いてもきれいに焼きあがりますので、是非ご家庭でも試してみてください(*^^*)

エネルギー 647kcal
脂質 23.3g

タンパク質 24.5g
塩分 1.4g