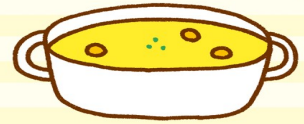


# まよのメニュー

4月8.22日(火)

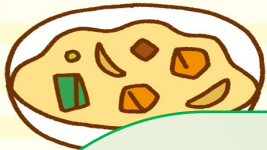


ゆかりごはん

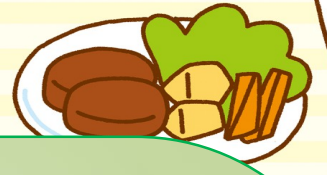


さばの塩焼き

炒り豆腐



みそ汁 (小松菜・大根)



今日の主菜は「さばの塩焼き」です☆シンプルな調理ですが、適度に塩味があり、ご飯が進むように塩加減に気を付けています！さばは、青魚の中でも DHA や EPA といった魚油の含有量がトップクラスになります♪これらの栄養成分は、血液をさらさらにしたり、記憶力を高める働きがあります！！

エネルギー 597kcal  
脂質 24.3g

タンパク質 26.0g  
塩分 2.3g