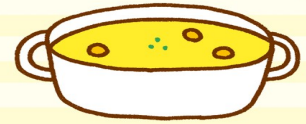


まよのメニュー

5月12.26日(月)

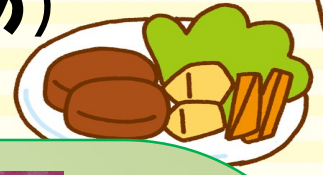


鶏肉のレモン焼き



小松菜のおかか和え

みそ汁 (まいたけ・わかめ)



主菜の「鶏肉のレモン焼き」は、鶏肉を酒・砂糖・塩・みりん・しょうゆ・レモン汁で漬け込み、オーブンでじっくり焼いて完成です！レモン風味でさっぱり仕上がりごはんも進みます！(^^)！レモンに含まれるビタミンCは抗酸化作用があり、疲れをいやしてくれます♪またコラーゲンの合成にも関わる栄養素なので、皮膚を丈夫にしてくれる役割があります(^^)♪

エネルギー 615kcal
脂質 23.2g

タンパク質 29.7g
塩分 2.6g