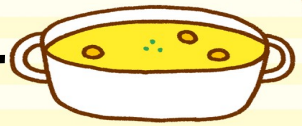


まよのメニュー

5月16.30日(金)



鯖のバター醤油ソテー



春キャベツのコールスロー

みそ汁(しめじ・油揚げ)



今日の主菜は新メニューです(((o(*°▽°*)o)))旬の鯖を塩コショウをして小麦粉をまぶして豆乳マーガリンを溶かし醤油を入れた「バター醤油」をかけてオーブンで焼き上げました♪
ご飯のおかずにはピッタリの味付けで副菜の春キャベツたっぷりのコールスローサラダとの組み合わせもバッチリ♡

エネルギー 675kcal
脂質 31.3g

タンパク質 28.9g
塩分 2.2g