

まよりのメニュー

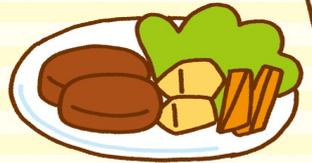
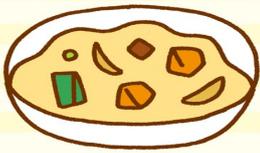
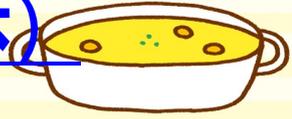


6月12.26日(木)

ちくわの磯辺揚げ

サラダ菜 納豆和え

みそ汁(玉ねぎ・わかめ)



今日の主菜はちくわの磯辺揚げです 😊 ✨

青のりをまぶした衣で包んで揚げて作る磯辺揚げは大人気です ♡

練り物は塩分がしっかり入っているので調理の際は味付けを控えると良いです ✨

副菜の納豆あえもみんな大好きなメニューです！！

お野菜もたっぷり入って栄養満点です ☆ ㊤

エネルギー	638kcal	タンパク質	21.5g
脂質	18.7g	塩分	2.7g