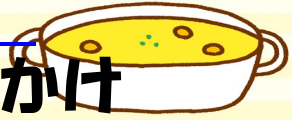


まよのメニュー

6月5.19日(木)

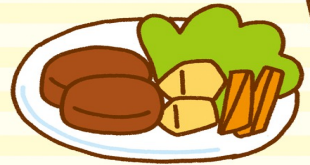
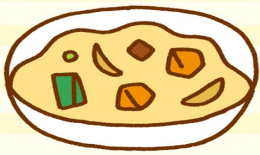


カジキのとうもろこしあんかけ



フロッコリーの海苔和え

みそ汁(ほうれん草・舞茸)



「カジキのトウモロコシあんかけ」は削り節で取った出汁を使って旬のトウモロコシを加え、醤油、酒で味をつけあんかけを作っています！
カジキマグロに含まれるビタミンDは骨の健康やカルシウムの吸収を助け免疫機能の維持にも役立ちます(*^-^*)

エネルギー
脂質

548kcal
16.1g

タンパク質 22.9g
塩分 1.2g