

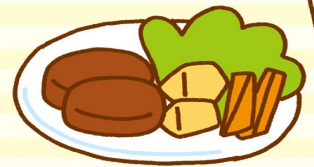
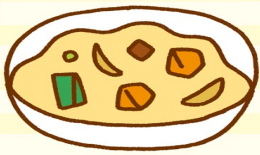
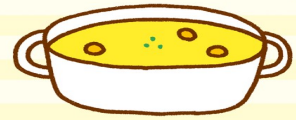
まよのメニュー

7月18日(金)

かじきのパン粉焼き

きゅうりの酢の物

みそ汁(舞茸・人参)



今日のお魚メニューは、子どもたちに人気でした(#^_^#)
カジキの両面にマヨネーズをつけ、パン粉をまぶしオーブンでじっくり焼いた後、トマトソース(トマト缶・コンソメ・砂糖・醤油で味を整えます)をかけて完成です！お魚嫌いな友達ももりもり食べていました(*^-^*)今日はカジキで作りましたが、どんな白身魚でもよく合います。

エネルギー	690kcal	タンパク質	26.9g
脂質	14.5g	塩分	3.9g