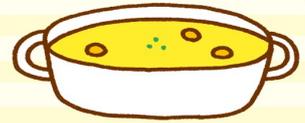


まよのメニュー

9月9.22日(火.月)

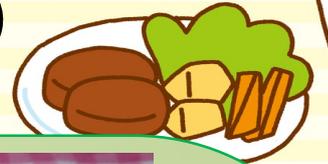


さばの味噌煮



白和え

すまし汁(舞茸・かぶ)



今日の主菜はさばの味噌煮でした★

「さば(鯖)」は青魚の代表格で、体内で作り出すことができない体に良いDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれ、積極的に取り入れたい魚のひとつです(*^_^*)味噌煮にすることで、さば特有の臭みが消えるので、食べやすくなりおすすめです♪

エネルギー 541kcal
脂質 19.1g

タンパク質 23.2g
塩分 3.0g