

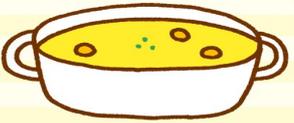
まよのメニュー



10月14.28日(火)



鶏肉のマーマレード焼き



サラダ菜 納豆和え

みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋)



今日の主菜は、「鶏のマーマレード焼き」です☆

鶏肉にすりおろししょうが・にんにく、醤油、マーマレードを入れて漬け込み、オーブンでじっくり焼き上げて完成です！
マーマレードの酸味と甘みが程よくからみ、とても美味しく好評でした(*^^*)

エネルギー 529kcal
脂質 12.8g

タンパク質 28.1g
塩分 2.8g