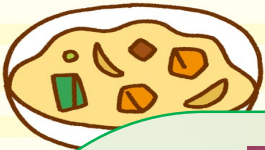
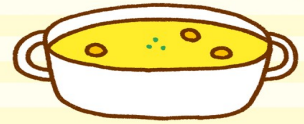


まよのメニュー

10月16.30日(木)



ゆかりごはん
さばの塩焼き
三色ナムル



みそ汁 (油揚げ・玉ねぎ)



今日の主菜は「さばの塩焼き」です☆シンプルな調理法ですが、適度に塩味があり、ご飯が進むように塩加減に気を付けています！さばは、青魚の中でも DHA や EPA といった魚油の含有量がトップクラスになります♪これらの栄養成分は、血液をさらさらにしたり、記憶力を高める働きがあります！！

エネルギー 609kcal
脂質 19.9g

タンパク質 21.8g
塩分 2.2g