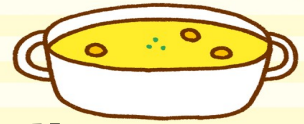


まよのメニュー

11月5.17日(水・月)



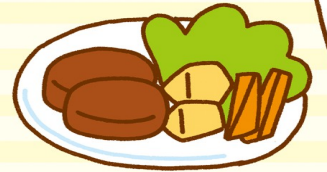
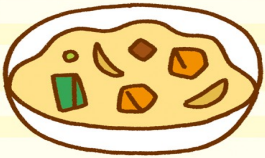
梅ご飯



鶏肉の海苔ゴマ焼き サラダ菜

根菜と厚揚げの煮物

みそ汁(玉ねぎ・小松菜)



今日の主菜は、「鶏肉の海苔ごま焼き」です！

のりはのりでも青のりを使っています♪下味を漬けた鶏肉に青のり+ごまを振りかけてからオーブンでじっくり焼きました(*^^*)

副菜は厚揚げ・大根・人参をほんのり甘い味付けで煮て、食べやすくしました。

エネルギー 587/667kcal

タンパク質 29.0/29.7g

脂質 15.4/19.2g

塩分 2.4/2.7g