

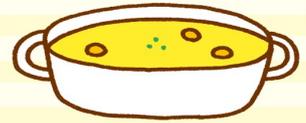
まよのメニュー



12月12日(金)



赤魚の煮つけ



切り干しのマヨサラダ

みそ汁 (ほうれん草・なめこ)



今日はお魚の日でした☆赤魚の煮つけは生姜のスライスと砂糖・醤油・お酒・みりんに漬けてから煮込んでいます(*^_^*)
気持ちほんのり甘めにするので、こどもたちが食べやすい味つけにしています♪赤魚は高たんぱく質で、ビタミン類も豊富に含まれているため、栄養満点のお魚になっています♪

エネルギー 617kcal
脂質 18.4g

タンパク質 21.2g
塩分 2.1g