きょうのメニュー

12月19日（金）

ひじきふりかけご飯
ちくわの磯辺揚げ　サラダ菜
チンゲン菜のナムル
みそ汁（お麩・舞茸）

今日の主菜はちくわの磯辺揚げです！ちくわなどの練り製品は白身魚などのすり身を卵や山芋などと一緒に、蒸す・焼く・揚げるなど加工して作られています。加工の仕方によって、歯ごたえが違ったり、味が異なります。歯ごたえの為に塩分がしっかり入っているので、調理の際は味付けを控えるのがおすすめです！

エネルギー　560Kcal　　タンパク質　19.6g
脂質　19.9g　　塩分　2.3g