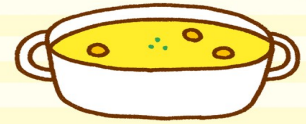


まよのメニュー

1月14.28日(水)

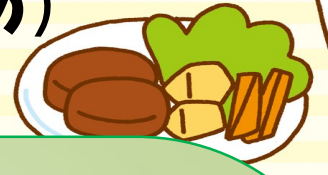
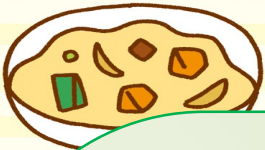


生姜焼き



ほうれん草の梅おかか和え

みそ汁 (さつま芋・わかめ)



今日はごはんがすすむ「生姜焼き」でした(^^♪
保育園の生姜焼きは玉ねぎをたっぷり炒めて作っているので、
玉ねぎの甘みと旨みが凝縮されています♪
副菜の「ほうれん草の梅おかか和え」のほうれん草はビタミンCが豊富で、特に冬に収穫されたものは栄養価が高く、この時期のほうれん草はおすすめです(*^^*)

エネルギー 508kcal
脂質 6.4g

タンパク質 22.3g
塩分 2.3g