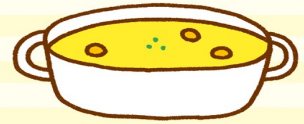


# まよのメニュー

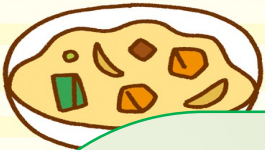
1月21日(水)



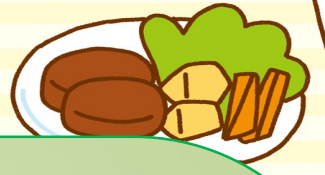
レバーのかりん揚げ  
サラダ菜



メニュー変更 油揚げサラダ



みそ汁(油揚げ・なめこ)



今日の主菜は『レバーのかりん揚げ』です！レバーは鉄分・タンパク質が豊富で、成長期の子どもたちにどんどん食べてほしい食材の一つです ✨ 苦手意識がある方もいますが、今日はカリッと油で揚げて、レモン汁やお砂糖・醤油で作った甘辛のタレに絡めて、食べやすいように仕上げました 😊  
子ども達はとっても良く食べていました～✨

エネルギー 659kcal  
脂質 28.2g

タンパク質 25.4g  
塩分 2.2g