

まよのメニュー

2月12.26日(木)

2歳～うめごはん

鯖のみりん焼き

れんこんの海苔塩炒め

みそ汁(油揚げ・小松菜)



今日はさばのごまみりん焼きでした😊さばには必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、良質なたんぱく質が多く含まれています☆また脳を活性化させ、血液をサラサラにしてくれる効果があります♪ さばを調味料に漬け込んで、フライパンで焼いてもきれいに焼きあがりますので、是非ご家庭でも試してみてください♪

エネルギー 686kcal
脂質 25.8g

タンパク質 27.6g
塩分 2.0g