

きょうのメニュー

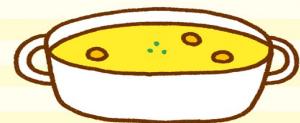
2月 12.26日(木)

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下さい♪

エネルギー 686kcal
脂質 25.8g

タンパク質 27.6g
塩分 2.0g