

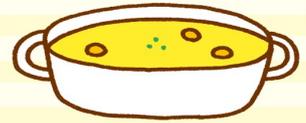
まよのメニュー



3月12.26日(木)



鯖の幽庵焼き
きつねサラダ



みそ汁 (チンゲン菜・しめじ)



今日は鯖の幽庵焼きでした！幽庵焼きとは、ゆずやしモンなどの柑橘の果汁と醤油・みりん・酒で合わせた【幽庵地というタレにつけてからじっくり焼いたものです。江戸時代の茶人「北村祐庵」さんが名付けたのが始まりとされています😊 亀井野保育園では、ゆずとしモンどちらのバージョンでも提供していますが、今回はしモンを使って作っています(*^-^*)

エネルギー 654/698kcal

タンパク質 26.9/31.2g

脂質 36.4/32.3g

塩分 1.7/2.6g