

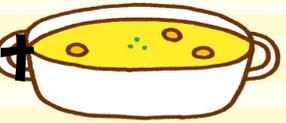
# まよのメニュー



**3月17日(火)**



カジキのとうもろこしあんかけ



納豆和え

みそ汁 (豆腐・わかめ)



今日はカジキのとうもろこしあんかけでした！

「トウモロコシあんかけ」は削り節で取った出汁を使って、醤油・酒で味をつけあんかけを作っています！カジキマグロに含まれるビタミンDは骨の健康やカルシウムの吸収を助け免疫機能の維持にも役立ちます(\*^-^\*)

エネルギー 672kcal

脂質 27.5g

タンパク質

29.3g

塩分 2.8g