

きょうのメニュー



12月6.20日(月)



梅ごはん



鯖の塩焼き

小松菜のナムル



豚汁



今日は和食メニューでした!(^^)! 鯖は脂がのっていてジュシーでとても美味しかったです。鯖などの青魚の脂には、血液サラサラ効果のEPA・脳の発達促進や視力低下を予防するDHAが豊富です。鯖の缶詰は煮汁にも栄養が沢山入っているため、汁まで全部使うのがおすすめです!

エネルギー 485 Kcal タンパク質 19.8 g
脂質 19.0 g 塩分 1.7 g