

# きょうのメニュー



1月15.29日(月)



青菜ふりかけごはん



さばのみそ煮

炒り豆腐

すまし汁



今日の主菜は鯖のみそ煮です。鯖は魚の油として有名なDHA・EPAが特に多いお魚です。(魚油・・・血液をさらさらにしたり、記憶力・学習力を向上する働きがあります)  
今日は味噌煮にして、ごはんが進む献立にしました+脂がのってとっても美味しかったです。

エネルギー 440Kcal    タンパク質 22.4g  
脂質 11.8g                      塩分 2.3g