

6月13日(金)



たまねぎ

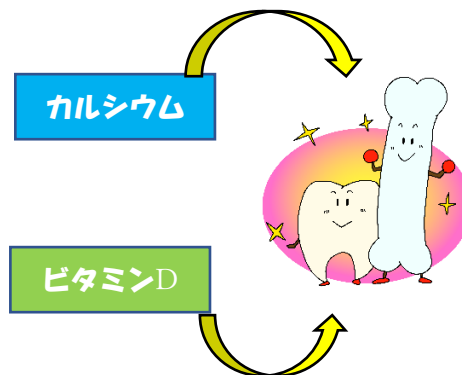
じゃがいものうま煮

鮭の風味焼き



## 鮭(さけ)

鮭には、良質なたんぱく質やビタミンD、ビタミンB群等の栄養成分が豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあるのでカルシウムの多い食材とビタミンDの多い食材を一緒にとることをおすすめします。



ごはん

豚汁