

7月14日(月)

ベーコンと
じゃがいもの炒め物

豚肉のピリ辛炒め



ごはん

五目汁



ピーマン



ピーマンは、彩りが鮮やかな野菜ですが、独特の風味と苦みがあることから苦手な人もいます。

ビタミンCやカリウムが豊富で、ピーマンに含まれるビタミンCの量は、野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCは、血管を丈夫にし、傷の回復を早める働きがあります。