

7月15日(火)

ミートポテト

あじフライ



ごはん

 白いんげん豆の
 クリームスープ

 除去食
 (乳抜き)


鰯 (あじ)

あじは世界各地で漁獲され、日本でも漁獲量が多く、刺身・寿司・焼き魚・煮魚・唐揚げ・フライなど様々な料理に使用されます。血液の流れを正常に保つ働きのあるEPAや、脳の機能を保つ働きのあるDHAが豊富に含まれ、健康にも役立つ魚です。

