

ちんげん菜の
煮びたし

焼きいわし



ごはん

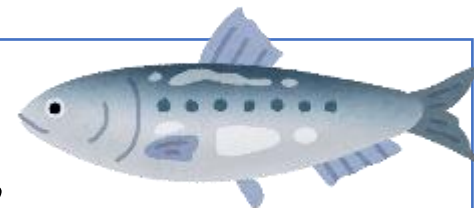
おでん

➡ 除去食
(卵抜き)



9月29日(月)

いわし



いわしは5月～9月が旬の魚です。

魚の脂は肉の脂とは違い、低い温度でも固まりにくく、海でも活動的に動けるようになっています。

そのため、魚の脂をとることで、血流がよくなり、健康な体作りに役立ちます。