

9月1日(月)

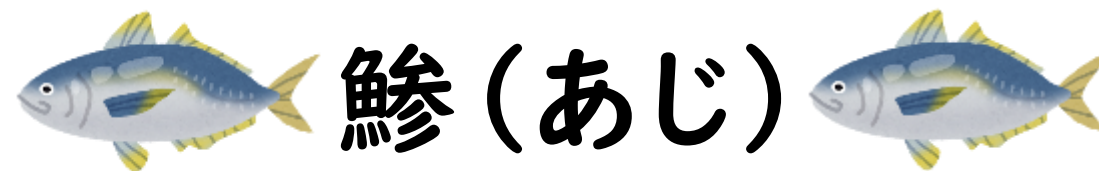
和風サラダ

あじの香草焼き



ごはん

肉じゃが



鰯(あじ)

今日は、あじの香草焼きです。

あじ等の背の青い魚には DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)といわれる体によい脂が含まれています。

血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果が期待されています。

