

9月5日(金)

切干大根とツナの
サラダ

豚肉のしょうが焼き



ごはん

五目汁

豚肉のしょうが焼き

気温が高い毎日に疲れがたまっていないですか？豚肉は、ビタミンB₁が豊富で、疲れにくい体づくりに役立ちます。そして、しょうがには胃腸の働きを活発にする成分が入っています。

疲れ気味な体にぴったりの献立です。

