

ちんげん菜の
煮びたし

焼きいわし



ごはん

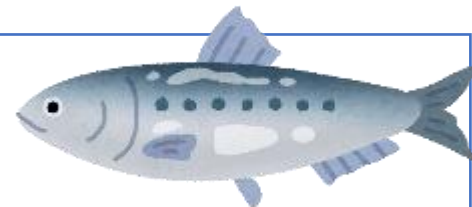
おでん 

 除去食
(卵抜き)



9月22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。



「うずら卵」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。