

12月3日(水)

ほうれん草ナムル

ヤンニヨムチキン



ごはん

トック

➡除去食
(卵抜き)



ほうれん草ナムル

ほうれん草には、風邪などにかかりにくくするための免疫力を高めるビタミンAやビタミンC、鉄分が豊富に含まれています。

ほうれん草の旬である冬の時期は、ビタミンCが夏場の3倍ほどになります。

