

12月5日(金)

じゃがいものいそ煮

さばの塩焼き
(1人1切)



ごはん

五目汁

じゃがいものいそ煮

「いそ煮」とは、ひじき等の海藻や貝類を煮た料理です。

ひじきは、カルシウムや食物繊維等が豊富に含まれています。

