

ヨーグルト



代替品

(フルーツゼリー)

かつおサラダ

鶏肉のレモンソース

5月18日(月)

かつお



ごはん

野菜スープ



かつおは春と秋に旬があり、春に獲れるかつおは「初がっお」と呼ばれています。脂はひかえめで、さっぱりとしているのが特徴です。

たんぱく質のほかに、鉄分やビタミンB群が多く含まれています。さらに、脳の働きを助けるDHAも含まれています。