

6月22日(月)  たまねぎ

じゃがいものいそ煮

さばの塩焼き
(1人1切)



ごはん

みそ汁

さば

あぶら

魚の脂は肉の脂とは違い、海の中で活動的に動けるように、低い温度でも固まりにくく、サラサラとしています。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。

