

9月2日(水)

じゃがいものいそ煮

さばのしょうが煮
(一人一切)



ごはん

塩ちゃんこ汁

いそ煮



いそ煮とは、ひじきや海藻類を主役^{そう}に、野菜などと一緒に甘辛く煮た、日本の家庭料理であり、和食の1つです。

ひじきは、ミネラルが豊富で、骨の健康維持に役立ちます。

