

キャベツのソテー

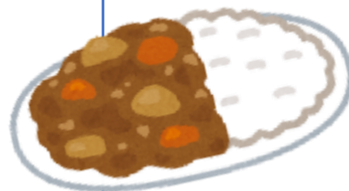
ミンチカツ
(一人一個)



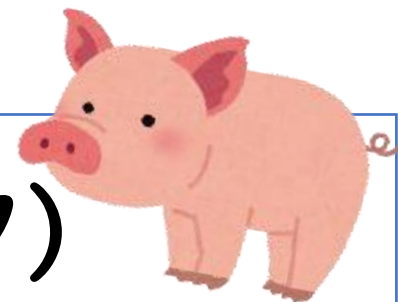
ごはん

ポークカレーライス

9月10日(木)



豚肉(ポーク)



豚肉には**ビタミンB1**が豊富に含まれています。ビタミンB1が不足すると、疲労感の原因となることがあります。

まだまだ暑い日が続きます。日々の疲労をため込まないように、豚肉を食べて暑さに負けない体づくりをしましょう!!