

ピリッと厚揚げ

焼きいわし
(一人一切)

9月17日(木)



いわしの主な旬は脂がのる初夏から秋(5月~10月)です。
DHA(ドコサヘキサエン酸)・
EPA(エイコサペンタエン酸)と
いう体に良い脂が含まれています。
これらは、記憶力など脳の働きを
助け、血液を健康に保つことに役
立つと言われています。



ごはん

野菜たっぷりみそ汁