

9月29日(火)

ツナピーマン

豚肉のみそマヨ
ガーリック焼き

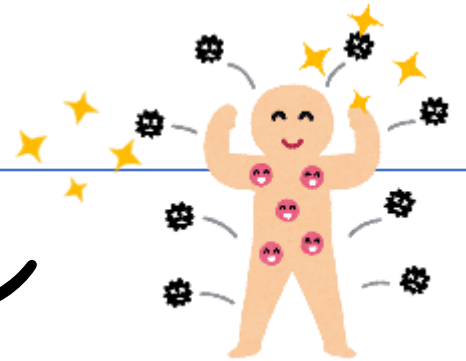


ごはん

ちんげん菜スープ



ピーマン



皆さんピーマンは好きですか？
ピーマンは栄養価の高い野菜です。100gあたりのビタミンCがトマトの約5倍も含まれています。
また、 β -カロテンという、体内でビタミンAに変わる成分が豊富です。ビタミンAは、目や皮ふ、粘膜を健康に保ち、免疫力の維持に役立ちます。