



9月30日(水)

筑前煮

さばの塩焼き(一人一切)



ごはん

みそ汁

バランスよく食べよう!

今日は栄養バランスのよい食事である一汁二菜の和食献立です。血液の健康を保つ働きを持つDHAやEPAを含むサバ、食物繊維の多いごぼうやたけのこが入っています。バランスの良い食事は生活習慣病予防につながりますよ。