

10月5日(月)

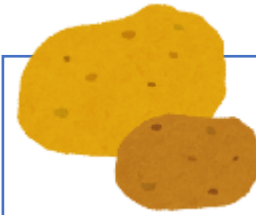
ポテトサラダ

豚肉のピリ辛
みそ炒め



ごはん

わかめスープ



じゃがいも



じゃがいもは炭水化物が主成分ですが、ビタミンCも含まれています。

じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。そのため、今日のポテトサラダのように、ゆでてもビタミンCがしっかりとれます。