

10月13日(火)

切干大根と
ツナのサラダ

厚揚げのしょうが焼



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

肉じゃが

厚揚げの健康パワー3選

- ①豊富な良質のたんぱく質
筋肉の成長や修復に不可欠!
- ②カルシウム・鉄がたっぷり
貧血を防ぎ、骨や歯を丈夫にする
- ③コレステロールの吸収を抑える
心臓の健康をサポート

