

10月14日(水)

豚肉のごま風味

いわしの甘酢かけ
(1人1切)



ごはん

キャベツのみそ汁



いわし

10月4日は
イワシの日!
(一社)いわし普及協会

日本近海で漁獲される小型の回遊魚です。いわしは日本人にとって古くから身近な魚で、縄文時代の貝塚からも多くのいわしの骨が出土しています。

たんぱく質、カルシウム、EPA、DHAなど、私たちの健康を支えてくれる栄養成分が豊富です。