

ブルーベリージャム

野菜サラダ

ウインナーの
ケチャップ煮

10月15日(木)



小松菜

ブルーベリー



ブルーベリーの青紫色の色素は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲労回復や炎症をやわらげる効果があります。

読書・勉強の時間が長かったり、PC・TV・スマートフォン等の画面見たりすることが多い人は、目をいたわる食品を取り入れましょう。

コッペパン

かぼちゃのシチュー

代替食
(ごはん)



除去食
(乳抜き)

