

10月16日(金)

野菜炒め

鮭の塩こうじ焼き
(1人1切)



ごはん

じゃがいものみそ汁

鮭



鮭は身の色がピンク色ですが、実は白身魚です。えさとして食べているエビやカニの色素が、筋肉の色として出ています。

9月から11月に漁獲される鮭は「秋鮭」と呼ばれ、さっぱりした味わいが特徴とされています。

