

10月4日(月)

さんまの蒲焼き丼

千種あえ

みそ汁

牛乳



さんまの蒲焼き

秋が旬の『さんま』を三枚おろしにし、蒲^{かばや}焼きを作りました。『さんま』には、脳の活性化や抗酸化作用のある、DHA や EPA という脂肪酸が多く含まれています。

生姜 : 高知
にんじん : 北海道
小松菜 : 東京
キャベツ : 長野
長葱 : 青森
こんにゃく : 群馬
さんま : 宮城
生わかめ : 岩手