

ランチメニュー

1/29

きょう
今日のこんだて

- ・ごはん
- ・さばのヤンニョムカンジャンかけ
- ・ゆで野菜
- ・みそ汁
- ・牛乳

「ヤンニョムカンジャン」とは、しょうゆや
ねぎ、にんにくなどを混ぜあわせた
韓国の薬味しょうゆのことです。

ごま油やトウガラシも入っているので、
すこしピリ辛なタレですが、ごはんが
すすむおいしさです。

さばには、血えきをサラサラにしたり、
頭のはたらきを良く
する栄養素が多く
ふくまれています。

