

春

脂質異常症 に負けない バランス メニュー

- 白身魚のあんかけ
 - おからのコロツケ
 - さわらのかぶら蒸し
- ホタテ貝柱のムニエル
 - あさりと菜の花の酒蒸し
 - 豆腐とツナのサラダ
 - 新じゃがのそぼろがけ
など

