

夏

脂質異常症 に負けない バランス メニュー

- 鯵のハンバーグ
- 麩のアーモンド揚げ
 - ぎせい豆腐
 - パエリア風カレーごはん
- 鰯のかば焼き丼
 - 納豆巻き
 - 魚のチーズ焼
など

