

秋

脂質異常症 に負けない バランス メニュー

- 厚揚げのステーキ
- 魚の鍋照り焼
 - 鮭とかぶのクリーム煮
 - さんまのかば焼
- 高野豆腐のカツ丼
 - いわしのつみね汁
 - 煮しめ
など

