

冬

脂質異常症 に負けない バランス メニュー

- 野沢菜チャーハン
- 魚の塩焼
 - 車麩のえびあんかけ
- ぶり大根
 - 和風ロールキャベツ
 - 石狩鍋
 - 高野豆腐と里芋のみぞれ煮など

