

祭

特別養護老人ホーム こまち荘



屋台メニュー 夏祭りの昼食

【ひとくちメモ】

さんまは秋に旬を迎える魚です。主な栄養素はたんぱく質、DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が含まれています。そのほかにもビタミンB群、ビタミンD、ビタミン12、鉄などが含まれています。骨まで食べる調理の仕方だとすべての栄養素が摂取できます



コマチ珈琲で提供したおやつ

毎月大好評です

