

令和8年5月11日(月)

★ 牛乳

★ 大豆の揚げ煮

★★ 四川豆腐

☺八王子産長ねぎ、チンゲン菜

★ ごはん

★★ トマトと卵のスープ

☺八王子産玉ねぎ

# 八王子産の 『チンゲン菜』



## ●栄養

### 【βカロテン】

体内でビタミンAに変わり、  
皮膚や鼻やのどの粘膜を健康  
に保つ働きがあります。

### 【カリウム】

塩分を体の外に出す働きや  
運動による筋肉の痙攣などを  
防ぐ働きがあります。

八王子産の  
『チンゲン菜』



今日は、  
四川豆腐に  
入れました

