

令和8年5月25日(月) 旬のアスパラガス

★アスパラとツナのサラダ

☺八王子産大根

★豆腐ハンバーグきのこソース

☺八王子産玉ねぎ

★牛乳



★ごはん

★かぶのみそ汁

☺八王子産かぶ、キャベツ、長ねぎ



春から夏の味覚 『アスパラガス』



●旬 4月～6月

食べているのは、若い茎の部分です。

●栄養

【アスパラギンサン】

アスパラガスから発見された栄養素で『疲労回復』の働きがあります！

【ルチン】

血管を強くする栄養素



アスパラとツナのサラダ