

令和8年7月13日 月曜日

夏野菜

★☆☆ピーチヨーグルト

★牛乳



★★★夏野菜カレーライス

☺️八王子産じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、
にんにく、かぼちゃ、なす使用

★わかめサラダ

☺️八王子産きゅうり、キャベツ、にんじん使用

かぼちゃは栄養たっぷり！



かぼちゃは、ビタミンAやビタミンC、
食物繊維がたくさん含まれていて、
栄養たっぷりです！