

令和8年5月11日(月)

旬のアスパラガス

★ セミノール

★ アスパラとツナのサラダ

☺八王子産大根

★ 牛乳

★ 豆あじのカレー揚げ

★ わかめごはん

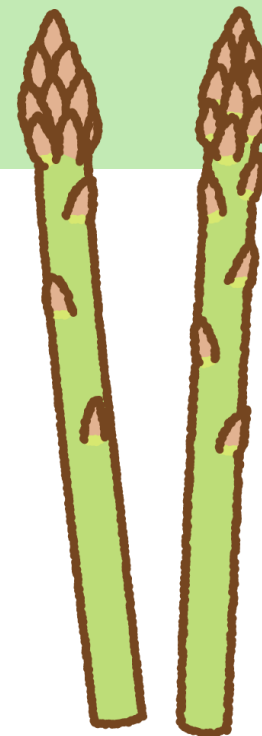
★ ★ じゃが芋のそぼろ煮

☺八王子産玉ねぎ

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

