

令和8年5月11日(月) 旬のアスパラガス

★アスパラとツナのサラダ
☺八王子産大根使用

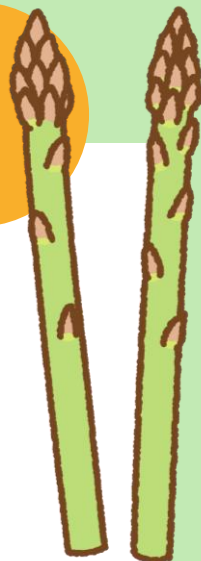
★牛乳

★豆あじの唐揚げ

★わかめごはん

★ ★じゃが芋のそぼろ煮
☺八王子産玉ねぎ使用

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

【アスパラギン酸】

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

