

令和7年5月20日 火曜日

野菜350



★牛乳

★野菜の南蛮漬け
☺八王子産きゅうり、大根使用



★厚焼き卵
☺八王子玉ねぎ使用



★わかめごはん



★★じゃが芋のそぼろ煮
☺八王子産玉ねぎ使用



令和7年5月20日 火曜日



野菜350



病気を予防し、毎日健康で過ごしていけるように「野菜を1日350g食べましょウ」という目標があります。

野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やおなかの調子を良くする「食物繊維」などが含まれています。体に必要な栄養素がたくさん入っているので、しっかり食べましょウ。

