

令和7年7月24日 木曜日

★牛乳

★いかのねぎ塩焼き
☺八王子産長ねぎ、にんにく使用

★★フルーツ白玉

★★キムチチャーハン

☺八王子産小松菜、長ねぎ、にんじん、白菜キムチ使用

★中華スープ

☺八王子産にんじん、玉ねぎ使用

いか

いかには、筋肉を作る良質なたんぱく質が多く含まれ、脂肪が少ないのが特徴です。また、疲労回復や目の働きを助ける「タウリン」という栄養をたっぷり含んでいます。

今日は暑くても食が進むよう、さっぱりとしたネギ塩焼きにしました。夏バテ防止のためにも、他の料理と共にしっかり食べましょう。

