

令和7年9月11日 木曜日

秋ナス

★牛乳

★果物(りんご缶)



★★★なすドライカレー
☺八王子産なす、たまねぎ、
にんじん、にんにく、根しょうが使用

★ツナと大根のサラダ
☺八王子産きゅうり、にんじん使用

令和7年9月11日 木曜日



今が旬！『秋なす』



秋に収穫されるなすは身がしまり、種が少なくおいしいと言われます。一般的に秋なすは9月下旬から出回りますが、八王子産のなすは9月に入ると、秋なすと呼ばれるそうです。

皮の紫色の色素である『ナスニン』には、視力機能の改善作用などがあります。



打越中の職場
体験で頑張っ
てくれてます。