

令和7年12月10日 水曜日



★れんこんのきんぴら

☺八王子産にんじん使用

★牛乳

★ししゃもの磯部天ぷら

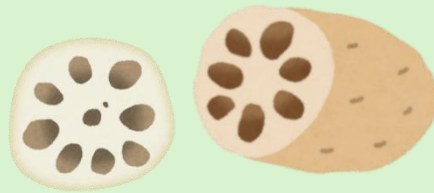
☺八王子産きゅうり、にんじん使用

★ゆかりごはん

★里芋のみそ汁

☺八王子産さといも、ながねぎ使用

れんこん



【れんこんの栄養】

れんこんに含まれるビタミンCは、肌をきれいにする働きがあります。

また、おなかの調子を整える食物せんいも多く含んでいます。

