

令和7年4月23日 火曜日



★キャベツのからし和え
☺八王子産キャベツ、チンゲン菜使用

★牛乳

★☆☆ひじきと豆腐の
ハンバーグ

★ごはん

★☆☆呉汁

☺八王子産大根、長ねぎ、小松菜使用

令和7年4月23日 火曜日

キャベツ

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンKも含まれています。

✦ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

今日のキャベツは八王子産です！

