

令和8年5月11日(月) 旬のアスパラガス

★アスパラとツナのサラダ

☺八王子産だいこん

★牛乳

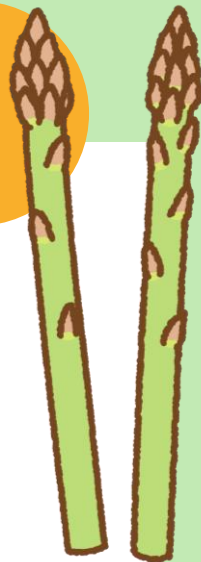
★豆あじの唐揚げ

★わかめごはん

★★じゃが芋のそぼろ煮

☺八王子産たまねぎ

春から夏の味覚
『アスパラガス』



●旬 4月～6月

食べているのは、若い茎の部分です。

●栄養

【アスパラギンサン】

アスパラガスから発見された栄養素で『疲労回復』の働きがあります！

【ルチン】

血管を強くする栄養素

