

令和7年9月18日 木曜日

★果物(オレンジ)

★牛乳

★ガーリックライス
☺️八王子産にんにく使用

★チキンのトマト煮込み
☺️八王子産にんにく、根しょうが、
じゃがいも、たまねぎ、にんじん使用

★フレンチサラダ
☺️八王子産にんじん、きゅうり使用

令和7年9月18日 木曜日



にんにくの「アリシン」という
香り成分は食欲をそそるだけで
なく、疲労回復に効果があるビ
タミンB1を助ける働きがあり
ます。



チキンのトマト煮込みは、トマト
のうま味成分「グルタミン酸」と、
鶏肉のうま味成分「イノシン酸」
が合わさった、うま味
たっぷりの料理です。

