

令和8年9月7日 月曜日

★ビーフン炒め

☺八王子産にんじん、玉ねぎ、ピーマン、
しょうが使用

★厚焼き卵

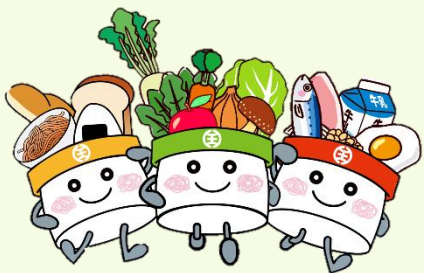
☺八王子産玉ねぎ、にんじん使用

★牛乳

★わかめじゃこごはん

★みそ根菜汁

☺八王子産にんじん、じゃがいも、
長ねぎ使用



根菜類



根菜類とは、にんじん、ごぼう、大根のように土の中にある根っこや茎の部分を食べる野菜のことを言います。

根菜類に含まれる、食物繊維は、便秘の解消や腸内環境の改善の効果があります。

