

令和8年1月22日 木曜日 【旬:白菜】



令和8年1月22日 木曜日



白菜の栄養

- ・ビタミンCが多く、かぜ予防に効果的、お肌もつるつるになる
 - ・食物繊維で、お通じがよくなる
 - ・葉酸で、貧血予防
- など、体の調子をととのえる栄養素がいっぱいです。

八王子産白菜
たっぷりの
シチュー

