

令和8年1月22日 木曜日

【旬：白菜】

★ 手作りいちごジャム

★ フレンチサラダ  
☺️八王子産キャベツ、にんじん使用

★ 牛乳

★ 米粉パン

★★ 白菜のクリームシチュー  
☺️八王子産にんじん、はくさい使用

# 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

