

令和8年3月2日 月曜日 【野菜350】



★ 浅漬け
☺八王子産白菜、にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(清見オレンジ)

★★★ 牛丼

★ 野菜とえのきのみそ汁
☺八王子産大根、にんじん、長ねぎ使用

令和8年3月2日 月曜日



しっかり食べよう！野菜350(さんごーまる)



野菜をたくさん食べることで、生活習慣病の予防になることがわかっています。



八王子産の白菜・にんじんと
きゅうりをゆでて、塩で和え
た、シンプルな浅漬けです

野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜5～6皿分

1食あたり2皿 を食べると、野菜を350g

摂ることができると言われてています。

サラダ、お浸しなどのほかに、

・具だくさんの味噌汁・・・1皿分

・量が多い野菜炒め・・・2皿分 として

数えることができます。

このように考えると、1日350gの野菜
も食べることができそうですね。