

令和8年5月11日(月)

旬のアスパラガス

★アスパラとツナのサラダ
☺八王子産大根

★豆あじの唐揚げ



★わかめごはん



★★じゃが芋のそぼろ煮
☺八王子産玉ねぎ

★牛乳



春から夏の味覚
『アスパラガス』

●旬 4月～6月

食べているのは、若い茎の部分です。

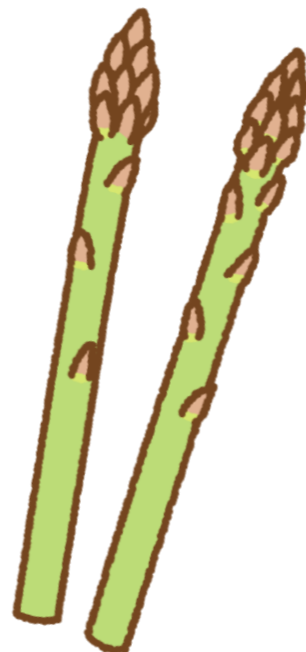
●栄養

【アスパラギンサン】

アスパラガスから発見された栄養素で『疲労回復』の働きがあります！

【ルチン】

血管を強くする栄養素



アスパラガスとツナのサラダ



アスパラガスとツナのサラダ

