

令和7年9月4日(木)

★果物(冷凍みかん)

★牛乳

★ガーリックライス

☺八王子産にんにく使用

★チンゲン菜と卵のスープ

☺八王子産にんじん、玉ねぎ

★チキンのトマト煮込み

☺八王子産にんにく、根しょうが、
じゃがいも、たまねぎ、にんじん



にんにくの「アリシン」という香り成分は食欲をそそるだけでなく、疲労回復に効果があるビタミンB1を助ける働きがあります。



チキンのトマト煮込みは、トマトのうま味成分「グルタミン酸」と、鶏肉のうま味成分「イノシン酸」が合わさった、うま味たっぷりの料理です。

