

令和7年9月5日(金)

★いりどり
☺八王子産にんじん

★牛乳

★鯖のおろしソース
☺八王子産根しょうが

★ごはん

★えのきのみそ汁
☺八王子産にんじん、長ねぎ

「えのきたけ」の栄養

今日のみそ汁に使っている“えのきたけ”は、きのこ類の中で含まれる**ビタミンB₁**がトップクラスです。
このため疲労回復効果も抜群です。

また、脂質代謝を促進するビタミンB₂、
肌荒れ、口内炎の緩和に役立つナイアシン、
腸内環境を整えてくれる食物繊維も、多く
含まれています。

