



★野菜の南蛮漬け

☺八王子産きゅうり、大根使用

★牛乳

★厚焼き卵

☺八王子産玉ねぎ使用

★わかめごはん

★★じゃが芋のそぼろ煮

☺八王子産玉ねぎ使用

## 野菜350



病気を予防し、毎日健康で過ごしていけるように「野菜を1日350g食べましょう」という目標があります。野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やおなかの調子を良くする「食物繊維」などが含まれています。体に必要な栄養素がたくさん入っているのです、しっかり食べましょう。

