

令和7年6月30日 月曜日

八王子産にんにく・じゃが芋



★野菜のおかか和え

☺八王子産小松菜使用

★牛乳

★いかのピリ辛揚げ

★ごはん

★★にんにく肉じゃが

☺八王子産にんにく、じゃが芋、玉ねぎ使用

令和7年6月30日 月曜日

## 旬 八王子産にんにく・じゃが芋

にんにくの「アリシン」という  
香り成分は、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。



じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれて  
います。本来、ビタミンCは熱に弱いのです  
が、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加  
熱調理しても壊れないのが特徴です。

