

令和8年4月30日(木)

★フルーツ白玉

★牛乳



★★★ ビビンバ
☺八王子産小松菜

★チンゲン菜と卵のスープ
☺八王子産チンゲン菜、卵

＼日本の伝統的な保存食／

『切り干し大根』

●切り干し大根

大根を細く切って乾燥させ、長期保存できるように加工された「乾物」です。

乾燥によって、

辛みが甘みに変わりおいしさ↑カルシウムも含まれるので、栄養価のよい食材です。

**ビビンバの豚肉と一緒に炒めると
味が染み込んでおいしい👍**