

令和8年7月22日 水曜日

★☆☆フルーツ白玉

★いかのねぎ塩焼き
☺️八王子産長ねぎ、にんにく

★牛乳



★☆☆キムチチャーハン
☺️八王子産長ねぎ、にんじん、白菜キムチ

★たまご中華スープ
☺️八王子産にんじん、玉ねぎ

いか

いかには、筋肉を作る良質なたんぱく質が多く含まれ、脂肪が少ないのが特徴です。また、疲労回復や目の働きを助ける「タウリン」という栄養をたっぷり含んでいます。

今日は暑くても食が進むよう、さっぱりとしたネギ塩炒めです。
夏バテ防止のためにも、他の料理と共にしっかり食べましょう。

