

# 令和8年7月24日(金)

★いかのねぎ塩焼き

☺八王子産長ねぎ、にんにく使用

★牛乳

★フルーツ白玉

★★キムチチャーハン

☺八王子産長ねぎ、にんじん、小松菜、白菜キムチ使用

★卵入り中華スープ

☺八王子産にんじん、玉ねぎ使用

# いかの栄養



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焼きにしました。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。