

1月15日(水)

シナモントースト

冬野菜のクリーム煮

フレンチサラダ

乳酸菌飲料

冬野菜のクリーム煮

『かぶ』や『白菜』などの冬野菜を使ったクリーム煮です。

『かぶ』は、【すすな】とも呼ばれ、“春の七草”のひとつです。葉にはビタミンCやB1、B2、カロテン、カルシウム、鉄分など、栄養素を豊富に含んでいます。『白菜』は、カリウムを多く含むため、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

玉ねぎ	：	北海道
にんじん	：	千葉
じゃが芋	：	長崎
しめじ	：	長野
かぶ	：	千葉
白菜	：	茨城
ブロッコリー	：	香川
キャベツ	：	茨城
きゅうり	：	千葉
とんかつ	：	宮崎