

1月31日(木)

アーモンドトースト

冬野菜のクリーム煮

コーンサラダ

乳酸飲料

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】ともいわれ、“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、栄養を豊富に含んでいます。『白菜』は、カリウムを多く含むため、塩分の取りすぎを防ぐ効果があります。

玉ねぎ	：	北海道
にんじん	：	千葉
じゃが芋	：	鹿児島
しめじ	：	長野
かぶ	：	千葉
白菜	：	群馬
ブロッコリー	：	愛知
キャベツ	：	神奈川
とり肉	：	青森