

6月30日(月)  たまねぎ

キャロットソテー

コロッケ



ごはん

チキンカレーライス

にんじん

にんじんには、濃いオレンジ色の色素成分であるカロテンが豊富に含まれています。このカロテンは、体内でビタミンAに換えられます。ビタミンAは、皮膚や粘膜を健やかに保ち、抵抗力を高めて風邪の予防に役立ちます。また、目の健康維持にも重要な栄養素です。

