

5月8日(金)



たまねぎ

アスパラサラダ

ハンバーグ(1人1個)



ごはん

チキンカレーライス

## グリーンアスパラ

グリーンアスパラは、春から初夏にかけてが旬の野菜です。疲労回復やスタミナ増強の効果が期待される、アスパラギン酸が多く含まれています。

穂先が締まっており、緑が鮮やかで太くまっすぐに伸びているものを選びましょう。

