

5月15日(金)

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。

