

7月10日(金)

鶏肉とキャベツの
みそ炒め

揚げギョーザ
(1人2個)



ごはん

春雨スープ

キャベツ



キャベツには、ビタミンCや食物せんいが多いです。また、キャベツの持つ成分の特徴として、ビタミン様物質のビタミン^{ユ-}Uがあります。

ビタミンU(別名:キャベジン)は、傷ついた胃腸の粘膜を修復する働きがあるので、胃腸薬の成分としても活躍しています。