

2026

4

April



健康一口メモ



小松菜

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムはほうれん草の3倍、貧血の予防効果がある鉄、動脈硬化やがんなど成人病を予防するといわれているβ-カロチン（ビタミンA）、風邪を予防し、美容に効果的な働きをするビタミンCを豊富に含んでいます。アクも少なく茹でずに使える点も便利です。

栄養士 杉澤友里

月曜日



火曜日

水曜日



木曜日

金曜日

土曜日



株式会社

http://www.maruyo-mishima.com

マルヨ

検索

★仕入れの都合で内容変更することがあります。  
★ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れにならないよう、お願い致します。



献立表の内容を2024年9月~10月頃から変更致したいと思っております。色々と好みがあると思いますが、時代の流れと共に食文化も変わってきます。皆様の御協力賜りますようお願い申し上げます。

ご注文ダイヤル

0555-975-5988

静岡県三島市南二日町633-1 フリーダイヤル 0120-04-2218 FAX (055) 975-5906

注文電話は朝9時までにご利用します。