



朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	7:00 S 8:00		<h1>春休み</h1>		朝カレー	朝カレー
						ハムエッグ	ハムエッグ
昼食	 12:40 S 13:20	A定食		トマトソースハンバーグ	トマトソースハンバーグ		
		B定食		672 kcal	672 kcal		
		カレー定食		ラーメンサラダ	ラーメンサラダ		
		ラーメン定食		457 kcal	457 kcal		
		副菜		メンチカツ	メンチカツ		
夕食	 16:30 S 18:30	A定食		鶏肉と野菜の あったかポトフ	鶏肉と野菜の あったかポトフ		
		副菜		ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス		
夜食	21:00 ~ 21:25						


★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
 ★お米は道産米を使用しております。


~~~~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!!~~~~


**ポイント**

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。  
 善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。



|    |                                                                                                                                   | 4月8日 月                                                                                              | 4月9日 火                                                                                         | 4月10日 水                                                                                         | 4月11日 木                                                                                             | 4月12日 金                                                                                       | 4月13日 土                                                                          | 4月14日 日                                                                                 |                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌汁のりを<br>提供いたします |  7:00<br>S<br>8:00 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャガイモの炒め<br>ストロベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼売<br>さんま生姜煮<br>さつま揚げと大根の煮物<br>きんぴらごぼう・とろろ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>スパゲティーカルボナーラ<br>グリーンサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ<br>いわしの梅煮<br>ジャーマンポテト<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼鳥<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>すき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>オレンジ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>フライドポテト<br>目玉焼き<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | カレービーフン<br>肉じゃが<br>竹輪と野菜の煮物<br>杏仁フルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク |

|    |                                                                                                          |            |                          |                                          |                            |                             |                                |                                   |                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | チャイニーズチキン丼<br>933 kcal   | さっぱり紫蘇香る<br>豚唐揚<br>977 kcal              | 豚肉の生姜焼き<br>810 kcal        | 鶏肉の南部焼<br>864 kcal          | 豚焼肉丼<br>642 kcal               | 油淋鶏<br>919 kcal                   | 豚肉の葱塩炒め<br>692 kcal                 |
|    |                                                                                                          | B定食        | 八宝菜<br>589 kcal          | 牛肉柳川丼<br>671 kcal                        | 五目黒醤油炒飯<br>523 kcal        | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal       | チーズハンバーグと<br>エビフライ<br>716 kcal | 麻婆豆腐丼<br>703 kcal                 | カレー南蛮うどん<br>956 kcal                |
|    |                                                                                                          | カレー<br>定食  | ポークカレー<br>877 kcal       | ビーフカレー<br>824 kcal                       | チキンカレー<br>702 kcal         | キーマカレー<br>574 kcal          | ポークカレー<br>877 kcal             | ビーフカレー<br>824 kcal                |                                     |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal       | 味噌ラーメン<br>476 kcal                       | 塩ラーメン<br>431 kcal          | 醤油ラーメン<br>448 kcal          | きつねうどん<br>322 kcal             |                                   |                                     |
|    |                                                                                                          | 副菜         | 海鮮焼売<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>胡瓜と若芽の酢の物<br>ライス・味噌汁 | 焼き餃子<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス・味噌汁   | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニクリームコロッケ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                            |     |                                     |                                   |                                 |                                   |                       |                                   |                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 昔風喫茶店の<br>ナポリタン<br>735 kcal         | メンチカレーソース<br>815 kcal             | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>894 kcal | 葱たっぷり<br>おろしかつ丼<br>768 kcal       | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal  | 豚月見丼<br>703 kcal                  | きんぴらご飯の鶏照焼き<br>773 kcal           |
|    |                                                                                                            | 副菜  | エビと小松菜の卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | かぼちゃそぼろ煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス    | 白滝の五目炒め煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>ライス | ササミチーズカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | さつま芋の甘露煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                        |     | パン                                  | 豚肉スタミナ丼                           | おにぎり                            | カレーピラフ                            | パン                    |                                   |                                   |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。


★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。


## 栄養豆知識

今回は、「食欲不振」についてです。

食欲不振とは、病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。解消するには、原因を見極める事が大切です。

・病気が原因の場合……治療が先決です。      ・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合……生活習慣の見直しが必要です。

|    |                                                                                                                                   | 4月15日 月                                                                                           | 4月16日 火                                                                                        | 4月17日 水                                                                                      | 4月18日 木                                                                                                 | 4月19日 金                                                                                          | 4月20日 土                                                                                               | 4月21日 日                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | ミートボール<br>鱈の柚庵焼<br>ほうれん草とベーコンの炒め<br>グレープフルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | ササミカツ<br>さんま生姜煮<br>豚肉とキャベツの炒め<br>みかんヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | マンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>いわしのかつお煮<br>さつま揚げと大根の煮物<br>海苔とほうれん草のナムル<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚肉とたっぷり野菜炒め<br>グリーンサラダ<br>パインヨーグルト<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | 麻婆はるさめ<br>きくらげともやしの玉子炒め<br>小松菜のごま和え<br>スパゲティーサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 朝カレー<br>チーズ入りポテト餅<br>もやしとハムの和え物<br>タマゴサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                                |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 鶏肉の山菜<br>醤油麴焼き<br>840 kcal     | 照り焼きチキン<br>マヨソース<br>821 kcal   | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal       | 鶏肉のトマト味噌焼き<br>851 kcal       | 牛肉のサムジャン炒め<br>607 kcal           | ハンバーグおろし<br>照焼きソース丼<br>806 kcal     | ハヤシライス<br>チキンカツ添え<br>989 kcal |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食    | 鮭のクリームソースパスタ<br>714 kcal       | 牛焼肉丼<br>723 kcal               | エビカツレツ<br>686 kcal        | オム焼きそば<br>696 kcal           | トルコライス<br>755 kcal               | 海老天丼<br>677 kcal                    | 回鍋肉丼<br>785 kcal              |  |
|    |                                                                                                           | カレー定食  | チキンカレー<br>702 kcal             | キーマカレー<br>574 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal        | ビーフカレー<br>824 kcal           | チキンカレー<br>702 kcal               | キーマカレー<br>574 kcal                  |                               |  |
|    |                                                                                                           | ラーメン定食 | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal              | 醤油ラーメン<br>448 kcal        | 味噌ラーメン<br>476 kcal           | きつねうどん<br>322 kcal               |                                     |                               |  |
|    |                                                                                                           | 副菜     | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>コーンコロケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>ポテトカレーソース<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁    |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal              | 根室名物エスカロップ<br>686 kcal                 | バジルチキン<br>チーズ焼き<br>750 kcal          | クリームシチュー<br>805 kcal             | 海鮮味噌バターラーメン<br>652 kcal       | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal  | ヒレカツ<br>730 kcal               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | 海鮮大焼売<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | エビとほうれん草のグラタン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海鮮ボールと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | もち巾着の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートバニラ<br>ミックスサラダ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>ライス | ヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                         |     | パン                             | カレーライス                                 | おにぎり                                 | 照り焼きチキンマン                        | パン                            |                        |                                |


★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。


★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。


## ポイント

~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「山菜」です。~~~~  
 山野に自生する植物で食用にされるものを山菜と言います。春の山菜には、独特な苦味があり、冬の間眠っていた体を目覚めさせる役割があると言われています。

お父さん!!お母さん
 !!ありがとう!!
 たらんぼスペシャルデー
 海鮮味噌バターラーメン

| | | 4月22日 月 | 4月23日 火 | 4月24日 水 | 4月25日 木 | 4月26日 金 | 4月27日 土 | 4月28日 日 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | 
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
味付きのりを
提供いたします | ベーコン
さばの塩焼き
ジャガイモの炒め
キウイヨーグルト
グリーンサラダ
あかもく入り味噌汁
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め
にしんの甘露煮
出し巻玉子
法連草お浸し
グリーンサラダ
あかもく入りとろろ
ライス・パン・味噌汁
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | ウインナー
ミートオムレツ
ポテト
ペペロンチーノ
グリーンサラダ
コーンクリームスープ
あかもく
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ
さんま生姜煮
ブロッコリーあかもく和え
フルーツヨーグルト
グリーンサラダ
味噌汁
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | 焼鳥
鮭の塩焼き
厚焼き玉子
すき焼き煮
グリーンサラダ
グレープフルーツ
浅漬けあかもく入り
ライス・味噌汁
牛乳・ソフトドリンク | ミートボール
肉じゃが
小松菜のあかもく和え
ひじき煮
グリーンサラダ
味噌汁
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | えびたまビーフン
フライドポテト
法連草とベーコンの炒め
ツナとインゲンのマヨ和え
グリーンサラダ
あかもく入り味噌汁
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク |
| | | 7:00
S
8:00 | | | | | | |

| 昼食 | 
12:40
S
13:20 | A定食 | 鶏の唐揚げカレー風味
826 kcal | ガリバタチキン丼
654 kcal | 豚丼
772 kcal | ミートソーススパゲティ
640 kcal | 札幌名物ジンギスカン
765 kcal | チキンステーキ
レモンペッパー焼き
791 kcal | 煮込みハンバーグ
719 kcal | |
|----|--|--------|---|----------------------------------|----------------------------|--|---|--|--------------------------------|--|
| | | B定食 | シーフードピラフ
エビフライ添え
502 kcal | 豚しゃぶ葱たっぷり
ピリ辛味噌だれ
982 kcal | 鮭の葱味噌焼き
718 kcal | ゴマ香黒炒飯
715 kcal | 鶏天と豆腐の揚げ出し
925 kcal | ホキの唐揚野菜あんかけ
603 kcal | オイスター葱焼きそば
629 kcal | |
| | | カレー定食 | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
824 kcal | チキンカレー
702 kcal | キーマカレー
574 kcal | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
824 kcal | | |
| | | ラーメン定食 | 塩ラーメン
431 kcal | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | 塩ラーメン
431 kcal | きつねうどん
322 kcal | | | |
| | | 副菜 | 大根とツナの和風サラダ
里芋の味噌そぼろあん
もち麦ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ
海老春巻き
もち麦ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
大学芋
もち麦ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の味噌マヨ和え
白菜とエノキのカレー炒め
もち麦ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え
厚揚げと白菜の味噌炒め
もち麦ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ
キーマカレーコロッケ
もち麦ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え
海鮮焼売
もち麦ライス・味噌汁 | |

| 夕食 | 
16:30
S
18:30 | A定食 | 豚肉キムチマヨネーズ
878 kcal | 四日市トンテキ
862 kcal | Wジンギスカン祭り
食堂名物イベント第1弾
北海道の味覚を
みんなでワイワイ!!
楽しみましょう♪ | 豚挽き肉の味噌炒め丼
726 kcal | かき揚げうどん
519 kcal | 胡麻ソースとんかつ
726 kcal | 特製牛丼
771 kcal |
|----|--|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | 副菜 | ポテトチーズ焼き
ミックスサラダ
スープ
ライス | かぼちゃコロッケ
ミックスサラダ
スープ
ライス | | ふろふき大根きのこあんかけ
ミックスサラダ
スープ
ライス | メロンゼリー
ミックスサラダ
ライス | 湯豆腐の葱だれかけ
ミックスサラダ
スープ
ライス | イカリングフライ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | パン | ピザまん | おにぎり | パン | お花見団子 | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
★お米は道産米を使用しております。

ポイント



しっかり
食べよう
朝ごはん

~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~  
朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。  
食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

マルチビタミン11種  
サプリメントドリンク  
スーパーフードあかもく

健康機能性素材もち麦

AIM SERVICES CO., LTD.

|    |                                                                                                                                   | 4月29日 月           | 4月30日 火                                                                             | 5月1日 水                                                                                        | 5月2日 木       | 5月3日 金 | 5月4日 土 | 5月5日 日 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|--------|--------|--|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします |                   | ソーセージカツ<br>鯖の柚庵焼<br>筑前煮<br>ぼなな<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>さんま生姜煮<br>れんこんと人参の金平<br>蜂蜜ヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | <h1>G・W</h1> |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00 |                                                                                     |                                                                                               |              |        |        |        |  |
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20                          | A定食               | 鶏肉と彩り野菜の<br>オープン焼き<br>739 kcal                                                      | 豚肉のオーロラソース<br>982 kcal                                                                        |              |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | B定食               | 鯖の竜田揚げ<br>869 kcal                                                                  | 和風麻婆茄子丼<br>742 kcal                                                                           |              |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | カレー<br>定食         | チキンカレー<br>702 kcal                                                                  | キーマカレー<br>574 kcal                                                                            |              |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン<br>定食        | 味噌ラーメン<br>476 kcal                                                                  | 塩ラーメン<br>431 kcal                                                                             |              |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜                | イカと野菜のバター炒め<br>もやしと法連草のナムル<br>ライス・味噌汁                                               | 青梗菜とエリンギの炒め<br>アスパラとベーコンの和え物<br>ライス・味噌汁                                                       |              |        |        |        |  |
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食               | 豚肉の梅クリーム<br>スパゲティー<br>673 kcal                                                      |                                                                                               |              |        |        |        |  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜                | 豚肉と里芋の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                   |                                                                                               |              |        |        |        |  |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               |                   | パン                                                                                  |                                                                                               |              |        |        |        |  |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。

## 食材図鑑

### 春が旬の食材

いちご  
 キウイ

…ビタミンC、食物繊維、カリウム  
 …ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム

### おもな栄養素

### おもな栄養素

アスパラ …ビタミンA、葉酸、ビタミンE、鉄  
 たけのこ …タンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、鉄

