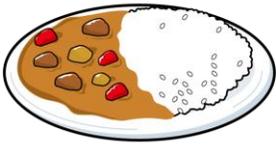


献立ひとくちメモ

9月12日(木)



サグチキンカレーの「サグ」は葉もの野菜の総称です。

インドでは「菜の花」のことを指しますが、日本では「ほうれん草」や「小松菜」を指すことが多いです。葉もの野菜はビタミンや鉄分が豊富で、免疫力をアップさせてくれます。



デザートは梨とシャインマスカットです。梨はバラ

科の果物で、中国が原産です。今日の梨は、甘みと酸味のバランスがよく果汁が多い「豊水（ほうすい）」です。シャインマスカットは、黄緑色の大きなぶどうで、上品な香りとさわやかな味が特徴です。糖度が高く、皮ごと食べることができます。