

玉ねぎを収穫しました



収穫のご協力
ありがとうございました！
今月は紫玉ねぎのマリネで
使用しました🍷



紫玉ねぎと、普通の玉ねぎの栄養の違いはアントシアニン
じつはビタミンやミネラルなどの栄養成分はほぼ同じです。
違いはポリフェノールの一種の色素、“アントシアニン”！
これは紫タマネギの紫色の主成分になっている成分で、
強い抗酸化作用を持ちます。眼精疲労の緩和や視覚機能の
改善、生活習慣病の予防や老化防止に効果があります。



栄養だより

2026年6月
第176号
発行 万寿苑栄養課

6月のピックアップメニュー！

				4 紫玉ねぎの マリネ	
7 さつまいも		9 豆ごはん		冷やし中華 はじまりっ！	
			17 冷やし中華		20 冷奴
21 穴子ちらし寿司		23 枝豆蒸しパン			27 あんみつ
	29 肉豆腐	30 水無月			