

## 今が旬「春キャベツ」

いつもMOSだよりをご覧いただきありがとうございます。

桃のつぼみも膨らみ、いよいよ本格的に春が近づいてまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

春になり緑が芽吹く季節、旬を迎える野菜もたくさんあります。

筍や玉ねぎ、アスパラガス、そして忘れてはならないのが「キャ

ベツ」です。キャベツは年中食べられる野菜ですが、3月から5月にかけて出回るキャベツを「春キャベツ」と呼び、普通のキャベツに比べて、甘味が強く柔らかいのが特長です。

「キャベツ」には、食べすぎ飲みすぎで傷ついた胃粘膜の修復を助けたり、肝臓の機能を助ける働きがあるビタミンU(別名:キャベジン)やビタミンC、カリウム、カロテン、食物繊維などの栄養素が含まれています。生で食べるのが一番栄養素を摂取できますが、スープに入れることで沢山食べることができ、スープに溶け出した栄養素も余すことなく摂取できるのでオススメです。



MOSウイングでは、そんな「季節」にちなんだお食事の提供にも力を入れています。

北九州近郊で給食サービスをご検討の際は、ぜひお声掛けください

季節の食材はもちろん、行事にあわせた特別イベントメニューも召し上がれ♪



● 鮭ときのこのスパゲッティ



● 鶏の磯辺揚げ



● 魚のねぎ味噌焼き

## MOSの! おいし〜い料理コーナー♪



- ・ふくら豆腐メンチカツ
- ・ひじきの煮物
- ・ピーナッツ和え

メンチカツは豚ミンチに豆腐・キャベツ・玉ねぎを混ぜています。豆腐とキャベツのおかげで箸で切れるほどふんわり柔らかいです。塩を0.5g入れているので、しっかり味が付いています。ピーナッツ和えは、ピーナッツバターを使っています。とってもコクがありますよ!

エネルギー762kcal たんぱく質25.8g 脂質25.0g  
炭水化物104.0g リン302mg カリウム764mg  
塩分2.2g(これにご飯200gがついた栄養成分です)

## 栄養士・調理スタッフ募集中!

MOSウイングでは、ただいま栄養士ならびに調理スタッフを募集中です。

### ○栄養士(社員)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 9:00~18:00 うち8時間程度  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

### ○調理スタッフ(社員・パート)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 6:00~19:30の間 (実働5.5時間および8時間)  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい!

福祉施設、医療機関、社員食堂、教育機関、官公庁などの集団給食の委託・請負はMOSウイングにおまかせください!

## 株式会社 MOSウイング

〒802-0053 福岡県北九州市小倉北区高坊2丁目9-25-2F  
Tel 093-932-5508 Fax 093-932-5507 <http://www.mos-wing.com/>

ホームページも更新中♪

MOSウイング

検索

「MOSウイング」で検索ください!

