

★ 免疫力アップメニュー 第3弾 ★



◆メニュー◆

・ごはん ・ 焼き鯖おろしポン酢 ・ さつま揚げの煮物 ・ 和え物 ・ 味噌汁

◆栄養士から一言◆

『免疫力アップメニュー』の第3弾は・・・

『焼き鯖おろしポン酢』です！！

「焼き鯖」にはタウリンが多く含まれており、
胃を丈夫にし、体力をつける効果があります。

「かぼちゃ」にはβカロテンが含まれており、
皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。



発行者：ニッコトラスト