



2022年8月26日(金)

献立 (ひつまぶし)



- ・ ひつまぶし
- ・ 入り鶏
- ・ 浅漬け
- ・ だし汁
- ・ りんご



栄養士からの秘密話は

次のページで紹介します



発行者：ニッコクトラスト

暑さに負けるな！ 食欲不振 **解消** & 疲労回復

週間メニュー第5弾！



8月22日から26日のメニューのテーマは「お米」と「豚肉」です！

本日は「ひつまぶし」 **初メニュー**です

「うなぎ」は何ととっても『夏バテ防止メニュー』ですね！

「ビタミンB1」をはじめ、「ビタミンA」「ビタミンE」「ビタミンD」など、沢山の栄養素が含まれ、**疲労回復**や**風邪を引きにくい身体づくり**が有名ですが、他にも**美容効果**や**骨を強くする**、といった栄養素も含んでいます。

更に、今日の献立には「だし汁」を添えて、『お茶漬け風』にも楽しんでもらえるようにしてみました！！

発行者：ニッコトラスト

