

夏野菜で栄養補給、水分補給

夏は、色とりどりのきれいな野菜がたくさんとれます。太陽をたっぷり浴びて育った野菜には、私たちの健康を

ピーマン

ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。ビタミンPは血管の壁を丈夫にしてくれます

かぼちゃ

黄色は体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。

トマト

赤い色は「リコピン」です。他にビタミンAやCが多く含まれています。

なす

むらさき色の素は「ナスニン」という成分で体の若さを保つ働きがあります。

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include meals like 1 火 (Monday), 2 水 (Tuesday), etc.

一食平均エネルギー:601 Kcal たんぱく質:24.4 g 脂質:17.4 g 食塩:1.8 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。