

10月の腹八分目ヘルシーランチ 700円

「腹八分目ヘルシーランチ」は、野菜たっぷりでおかずが3品。よく噛んで食べる事で顔の筋肉や脳に刺激を与え、老化防止やボケ防止につながります。また、野菜に含まれる豊富な食物繊維が腸を刺激し、腸内環境を整え、悪玉コレステロール等を排出します。

7日「生さんま塩焼おろしダレ」



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》



秋が旬のサンマはEPA, DHAの宝庫、血液サラサラ、脳細胞の活性に効果あり。

※このメニューの野菜&茸海藻類量は 144g です

14日「たっぷり玉葱ポークチャップ」



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》



元々は骨付き豚肉のデミソース煮込み、アメリカ発祥のお料理です

※このメニューの野菜&茸海藻類量は 246g です

21日「魚介とアスパラの塩炒め」



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》



アスパラガスには、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれます。

※このメニューの野菜&茸海藻類量は 179g です

28日「鯖の竜田揚げサラダ仕立て」



《1人前1食あたりのカロリー&塩分等》



このメニュー1食で、1日に摂りたいカルシウム量の約35%がとれます。

※このメニューの野菜&茸海藻類量は 177g です