12月の腹八分目ヘルシーランチ

「腹八分目ヘルシーランチ」は、野菜たっぷりな、バランスメニュー。 風邪等のウィルスが活発化する冬の乾燥シーズンには、喉や鼻の粘膜強化が大切、ビタミンを多く含む野菜をたっぷり取りましょう。

2日(火)「南瓜と大根の鶏そぼろ煮」 700円

《1人前1食あたりのカロリー＆塩分等》

カロリー	塩分	ビタミンC
571 Kcal	3.5 g	72 mg

南瓜には粘膜強化に関わるβ カロチンを多く含みます。またビタミンCもトマトの2倍、ビタミンEは野菜の中でもトップクラスの含有量です。

これ1食で 307g の野菜＆茸海藻類が摂れます、

9日(火)「鰆の竜田揚げサラダ風」 700円

《1人前1食あたりのカロリー＆塩分等》

カロリー	塩分	カルシウム
596 Kcal	2.9 g	224 mg

鰆は北海道南部から東シナ海を回遊する体長 1m程に成長する大型魚です。このメニュー1食で、1日に摂りたいCaの 35%がとれます。

これ1食で177g の野菜＆茸海藻類が摂れます、

16日(火)「魚介とアスパラの塩炒め」 700円

《1人前1食あたりのカロリー＆塩分等》

カロリー	塩分	ビタミンE
464 Kcal	3.3 g	5.0 mg

アスパラガスはアミノ酸の一種のアスパラギン酸が野菜の中では多く古くから疲労回復に効果がある食べ物として知られてきました。

これ1食で179g の野菜＆茸海藻類が摂れます、