



献立だより

令和5年度

8月30日(水) 献立紹介

- ・豚しゃぶ
- ・厚揚げの炒め煮
- ・白菜の和え物
- ・みそ汁



「豚肉で疲労回復！」



豚肉はビタミンB群が比較的豊富で、中でもビタミンB1は、100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラス！

ビタミンB群は、疲労回復や健康維持に欠かせない栄養素です。疲れやすい方やスポーツをして活動量が多い方は、より意識して摂取すると良いでしょう！

9月19日(火) 献立紹介

- ・夏野菜カレーライス
- ・かぼちゃコロッケ
- ・キャベツのサラダ
- ・黄桃缶



「夏野菜カレーライスのズッキーニ」



夏が旬のズッキーニ！ズッキーニはキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間。

みずみずしいズッキーニは、夏、汗で失われた水分やミネラルの補給にぴったり！この夏、ぜひうちの献立にも取り入れてみてください！