

5月

♡ビタミンたっぷり!!!♡

疲労回復メニュー

1人分栄養価

614 kcal

塩分 2.0g



献立

- ★サバの野菜南蛮
- ★筍の味噌きんぴら
- ★大豆とひじきのサラダ
- ★ご飯 (150g)
- ★ヨーグルトプリン



疲労回復の食事ポイント

市販のお弁当・お菓子で食事を済ましてしまうとストレスに弱い体になってしまいます。
以下のミネラル・ビタミンが不足しないようにバランスのよい食生活を心掛けましょう！

ビタミンC… ブロッコリー・小松菜・ピーマン・果物など

ビタミンB群… 豚肉・青魚・玄米・乳製品など

良質なたんぱく質… 肉・魚・大豆・乳製品類

カルシウム・マグネシウム… 乳製品・小魚・海藻類