



9月

旬の食材を使って

免疫力アップ レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 594kcal

塩分 1.5g

ピーマンとベーコンの
チーズ炒め



リンゴとパイナップルと
レタスのサラダ

鮭のムニエル

白ワインビネガーのバターソース

洋風キノコの炊き込みご飯



<食事のポイント> ★3食バランスの取れた食事を心がけましょう

- 腸内環境を整えましょう→食物繊維の多い野菜、きのこ類、海藻を食べましょう
- 抗酸化作用の強い食品を取りましょう→ビタミンACEが多く含まれる食材

(緑黄色野菜、果物)を摂りましょう

