



健幸御膳

～食べて健康＋幸せに～

3月18日(水) 〈夕食〉

お品書き

- ・洋風豆ご飯
- ・鰯のソテートマトソース
- ・温野菜 塩麴ソース
- ・ミモザサラダ
- ・じゃが芋のポタージュ
- ・ヨーグルトババロア

～青魚に効果～

青魚などに含まれる「オメガ3脂肪酸(EPA・DHA)」は、体内の炎症反応を抑制し、花粉症などのアレルギー症状の緩和に有効であると言われています。

～発酵食品の効果～

発酵食品には、免疫力を高めるはたらきがある乳酸菌が多く含まれています。免疫力を高めることで、アレルギー症状の改善効果が期待されています。

花粉の気になる季節も
快適に過ごそう
～栄養たっぷり御膳～

