



～ビタミンの働き～

ビタミンB1

①疲労回復

②神経機能を
正常に保つ

ビタミンB2

①成長を促進する

②生活習慣病の
予防・改善

③脂質の代謝

④粘膜や皮膚を
健康に保つ

健康御膳

～食べて健康＋幸せに～

8月12日(水) 〈夕食〉

お品書き

- ・豆腐のキーマカレー
- ・さつま芋のオレンジ煮
- ・ほうれん草の
ピーナッツサラダ
- ・オクラと長芋のスープ
- ・プリン

暑い夏も元気に！ビタミン御膳
～すこやかに、元気をそっと～