



| | | 5月2日 月 | 5月3日 火 | 5月4日 水 | 5月5日 木 | 5月6日 金 | 5月7日 土 | 5月8日 日 |
|----|---|--------|--------|--------|--------|--|--|--|
| 朝食 |  献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします | GW | | | | グリルチキン 豚肉のピリ辛味噌炒め フライドポテト 金時煮豆 | ハンバーグ クリームシチュー 白菜のえのきのカレー炒め 金平ごぼう | メンチカツ スクランブルエッグ とろろ芋 フルーツヨーグルト |
| | | | | | | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース |

| 昼食 |  12:40 ~ 13:20 | A定食 | | | | | 鶏肉の味噌照り焼き 745 kcal | 油淋鶏 927 kcal | 回鍋肉丼 701 kcal |
|----|--|-------|--|--|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | B定食 | | | | | エビチリ丼 553 kcal | ミートソーススパゲティ 622 kcal | 鮭のマヨネーズ焼き 759 kcal |
| | | 副菜 | | | | | 魚介と春雨の中華サラダ 春巻き ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ えびクリームコロッケ ライス・味噌汁 |
| | | カレー | | | | | ポークカレー | ポークカレー | |
| | | 丼&パスタ | | | | | 塩ラーメン | ミートソーススパゲティ | |

| 夕食 |  16:30 ~ 18:30 | A定食 | | | | エビフライカレー 913 kcal | ポークカツ デミソース 722 kcal | 豆腐ハンバーグ胡麻ソース 717 kcal | 牛肉と野菜のクッパ 707 kcal |
|----|--|-----|--|--|--|----------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | | 副菜 | | | | | 焼売 春雨の中華風サラダ スープ ライス | チキンナゲット&ポテト プリン スープ ライス | 串かつ ゴーヤチャンプル 味噌汁 ライス |

| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | | | | 日本の祝日 子供の日 デザート | 焼きおにぎり | | |
|----|---------------|--|--|--|--------------------|--------|--|--|
|----|---------------|--|--|--|--------------------|--------|--|--|

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。



ポイント!!


食事はよく噛んで食べましょう!!

良く噛んであごを動かすと、脳の血管が拡張し、血流が良くなります。
 そのため、**脳の活性化アップに繋がります**ので、サラダ・副菜も残さず食べましょう!!



今月のメニューは、
近藤栄養士さん
 が考えました!!

| | | 5月9日 月 | 5月10日 火 | 5月11日 水 | 5月12日 木 | 5月13日 金 | 5月14日 土 | 5月15日 日 | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 |  献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします |  | グリルハム さわらの照焼き ほうれん草とベーコン炒め 出汁巻き玉子 | グリルチキン ミートボール 豚肉とキャベツ炒め 白菜とおかかの梅和え | メンチカツ オムレツ 赤魚の粕漬け焼き ストロベリーヨーグルト | グリルベーコン ボイルドエッグ チーズ入りポテト餅 切干大根 | ささみカツ ウインナーチーズ焼き 秋刀魚の生姜煮 ベーコンと秋野菜炒め | ミニドック チキンマヨマスタード焼き もやしとハムの和え物 パインヨーグルト | グリルドウインナー 肉団子 ハッシュドポテト 小松菜のゴマ和え |
| | | | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 昼食 |  12:15 ~ 12:55 | A定食 | イベント開催 母の日 ハンバーグカレー 907kcal | チキンの香草パン粉焼き 768 kcal | 豚肉の葱塩炒め丼 693 kcal | 鶏肉の南蛮ソース 655 kcal | ポークチャップ 522 kcal | ロコモコ丼 736 kcal | 牛肉ともやしのオイスター炒め 635 kcal |
| | | B定食 | ハンバーグカレー 907kcal | 牛肉のスタミナ炒め丼 449 kcal | シーフードフライ 853 kcal | 上海焼きそば 582 kcal | 親子丼 677 kcal | えびカツレツ 655 kcal | 焼き鶏丼 831 kcal |
| | | 副菜 | コロコロ野菜サラダ 春巻き 味噌汁 | ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の玉子とじ ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え 小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁 |
| | | カレー | チキンカレー | チキンカレー | チキンカレー | チキンカレー | チキンカレー | チキンカレー | |
| | | 丼&パスタ | ハンバーグカレー | 牛肉のスタミナ炒め丼 | 味噌ラーメン | 上海焼きそば | 醤油ラーメン | ロコモコ丼 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 夕食 |  16:30 ~ 18:30 | A定食 | 茸とベーコンのクリームスパゲティ 692 kcal | 鮭の葱味噌焼き 767 kcal | ハッシュドポーク 930 kcal | イベント開催 富士宮 焼きそば ポテト&玉子サラダ パナナ ライス | イタリアンチキングリル 902 kcal | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢 638 kcal | 豚肉の蒲焼き丼 734 kcal |
| | | 副菜 | コーンコロケ ティラミス スープ ライス | チキンカツ カップケーキショコラ 味噌汁 ライス | ツナサラダ みかんゼリー スープ ライス | 大根の和風サラダ セビーゼリー スープ ライス | 卵と小松菜のソテー あまおう苺のゼリー 味噌汁 ライス | 彩りマカロニサラダ メロンゼリー 味噌汁 | |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | 調理パン | いなり寿司 | おにぎり | 調理パン | 肉巻きおにぎり | | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。


★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。



ここに注目!! チロシンを摂取しよう!!



チロシンには、「思考能力と集中力を高める」効果があると言われています。
チロシンは脳に働きかけ活性化させる神経伝達物質の原材料で、チロシンの
含まれる頭がよくなる食べ物には、**しらす・大豆・たらこ・筍・チーズ**などがあります。



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!

| | | 5月16日 月 | 5月17日 火 | 5月18日 水 | 5月19日 木 | 5月20日 金 | 5月21日 土 | 5月22日 日 |
|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします |  7:00 \$ 8:00 | グリルベーコン 鯖の味噌煮 いんげんタルタルソース 出汁巻き玉子 | 朝からザンギ!! 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 キウイヨーグルト | グリルウインナー オムレツ ほうれん草のお浸し ツナといんげんのマヨ和え | グリルハム 赤魚の粕漬焼き <small>ささみと小松菜の味噌マヨネーズ和え</small> ブルーベリーヨーグルト | グリルチキン フライドポテト 小松菜の柚子和え 金時煮豆 | 肉団子 クリームシチュー アスパラのツナドレッシング 蜂蜜ヨーグルト | メンチカツ ス克蘭ブルエッグ ほうれん草とベーコンの炒め物 きんぴらごぼう |
| | | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース |

| 昼食 |  12:40 \$ 13:20 | A定食 | ミックスプレート 947 kcal | かつ丼 734 kcal | チキンステーキレモンペッパー焼き 782 kcal |  食育の日テーマは 「お茶」 抹茶ご飯と 豚挽肉カレー | 韓国風鶏肉の照焼き丼 807 kcal | 豚肉のスタミナ 623 kcal | 厚切りポークの生姜焼き 691 kcal |
|----|---|-------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | | B定食 | 鶏肉とイカの唐揚げ味噌ソース 525 kcal | 鮭の葱味噌焼き 702 kcal | エビフライ卵とじ丼 703 kcal | 海老天ぷら盛り合わせ 664 kcal | 豚肉と野菜のキムチ和え 630 kcal | デミハンバーグパスタ 737 kcal | |
| | | 副菜 | 里芋の味噌そぼろあん 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー 春雨中華サラダ ライス・味噌汁 | 春巻き 海藻サラダ柚子胡椒風味 ライス・味噌汁 | ささみとさつま揚げの味噌だれ 抹茶パバロア ライス・味噌汁 | ポテトとアスパラのソテー 杏仁フルーツ ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ 揚げ餃子 ライス・味噌汁 | |
| | | カレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | |
| | | 丼&パスタ | 醤油ラーメン | かつ丼 | 味噌ラーメン | 抹茶ご飯と豚挽肉カレー | 塩ラーメン | 牛肉あんかけご飯 | |

| 夕食 |  16:30 \$ 18:30 | A定食 | 桜ちらし寿司 572 kcal | 豚肉の甘辛焼き 745 kcal |  イベント開催 広東麺 595kcal 野菜コロッケ アイス風デザートチョコ味 | 焼き鶏丼 831 kcal | ジンギスカン 810 kcal | 鮭の塩焼き 627 kcal | 和風おろしハンバーグ 607 kcal |
|----|---|-----|------------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| | | 副菜 | チキンとブロッコリーのサラダ マドレーヌイチゴ味 味噌汁 | ミモザサラダ オレンジ 味噌汁 ライス | いんげんのおかか和え はちみつレモンゼリー 味噌汁 ライス | きたあかりのポテトサラダ りんご 味噌汁 ライス | 鶏肉唐揚げ パバロアシュークリーム 味噌汁 ライス | イカリングフライ ヨーグルト 味噌汁 ライス | |

| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | 焼きおにぎり | 麻婆豆腐丼 | 調理パン | おにぎり | 中華粽 | | |
|----|------------------|--------|-------|------|------|-----|--|--|
|----|------------------|--------|-------|------|------|-----|--|--|

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。


★ お米は道産米を使用しております。


ポイント!! 頭の回転をよくする為には!!

脳はブドウ糖(ご飯、パン)がないと動いてくれません。ブドウ糖は蓄えておけないので、毎日補給しなければいけません。とくに、起床時はブドウ糖が不足しているので、朝食を食べないと頭がぼーっとしてしまいます。朝食を2時間後に脳が本調子で動き出すので、早起きと朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!

| | | 5月23日 月 | 5月24日 火 | 5月25日 水 | 5月26日 木 | 5月27日 金 | 5月28日 土 | 5月29日 日 |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 |  献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします | グリルベーコン 鮭の葱味噌焼き ミートボール 筑前煮 | ウインナー ス克蘭ブルエッグ れんこんと人参の金平 ひじき煮 | グリルハム 鯖の七味焼き エッグサラダ 蜂蜜ヨーグルト | ソーセージカツ 肉じゃが 焼売 菜の花の京風白和え | グリルチキン フライドポテト いんげんともやしソテー 金平ごぼう | ハンバーグ チキンのカレー炒め煮 竹輪のおかか煮 ヨーグルト | 野菜コロッケ ハムエッグ ジャがいもと挽肉キムチ炒め 切干大根 |
| | | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース |

| 昼食 |  12:40 ~ 13:20 | A定食 | イベント開催 | トンカツ | ビーフストロガノフ | 照焼きチキンの テトサラダチーズ焼き ^ポ | 豚肉たっぷり野菜炒め | 牛丼 |
|-------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------|
| | | グリルポークケイジャンソースサ ラダ仕立て 765 kcal | オホーツク網走 ザンギ丼 845kcal | ホタテのBPソース炒め 711 kcal | 五目中華丼 728 kcal | 照焼きチキンの テトサラダチーズ焼き 895 kcal | 豚肉たっぷり野菜炒め 623 kcal | 牛丼 825 kcal |
| B定食 | 白身魚のポテトチーズ焼き 747 kcal | ホタテのBPソース炒め 665 kcal | | 五目中華丼 631 kcal | 白身魚の南蛮漬け 607 kcal | 海老天丼 665 kcal | 豆腐ハンバーグ胡麻ソース 307 kcal | |
| 副菜 | もやしと法蓮草のナムル カレーコロッケ ライス・味噌汁 | カニ焼売 みかんゼリー ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ アロエフルーツ ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁 | かぼちゃとチーズのマヨ和え 餃子 ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ メンチカツ ライス・味噌汁 | |
| カレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | | | ビーフカレー | | |
| 丼&パスタ | 醤油ラーメン | オホーツク網走ザンギ丼 | 味噌ラーメン | | | 海老天丼 | | |

| 夕食 |  16:30 ~ 18:30 | A定食 | イカと野菜の和風バター炒め | イベント開催 | 豚天南蛮あんかけ | ビーフシチュー | 鶏竜田揚げ | ハヤシライス |
|----|--|--------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------|
| | | オムライス 738 kcal | 310 kcal | こくとロカレー麺 650kcal 餃子 青りんごゼリー | 豚天南蛮あんかけ 862 kcal | ビーフシチュー 1000 kcal | 鶏竜田揚げ 969 kcal | ハヤシライス 914 kcal |
| 副菜 | 春雨サラダ フルーツキャロットゼリー スープ | 肉団子 バナナ 味噌汁 ライス | もち巾着の煮物 ももの杏仁豆腐 味噌汁 ライス | | 彩りマカロニサラダ ミニ今川焼き スープ ライス | ジャが芋の胡麻マヨネーズ和え アイス風デザート苺 味噌汁 ライス | ミニ鮭フライ ヨーグルト風味パバロア スープ ライス | |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | 調理パン | 豚肉スタミナ丼 | 調理パン | おにぎり | いなり | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。


ここに注目!!


レシチンを摂取しよう!!


レシチンは、大豆食品、植物油、小魚に多く含まれています。
 レシチンは脳の神経伝達物質で、**記憶力や集中力向上**の
 手助けをしてくれます。



今月のメニューは、
近藤栄養士さん
 が考えました!!

| | | 5月30日 月 | 5月31日 火 | 6月1日 水 | 6月2日 木 | 6月3日 金 | 6月4日 土 | 6月5日 日 |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 |  献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします | ウインナー サケのマヨネーズ焼き れんこんときのこの炒め 厚焼き玉子 | グリルベーコン オムレツ ツナとインゲンのマヨ和え 蜂蜜ヨーグルト | 朝からザンギ!! チーズ入りスクランブル 法蓮草お浸し ひじき煮 | グリルハム 鯖塩焼き だし巻玉子 キウイヨーグルト | グリルチキン 豚肉のピリ辛味噌炒め フライドポテト 金時煮豆 | ハンバーグ クリームシチュー 白菜のえのきのカレー炒め 金平ごぼう | メンチカツ スクランブルエッグ とろろ芋 フルーツヨーグルト |
| | | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース | グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン ヨーンフレーク 牛乳・ジュース |

| 昼食 |  12:40 13:20 | A定食 | 鶏つくねキンピラ丼 | ポークチャップ | 牛焼肉丼 | 鶏肉の味噌照り焼き | 油淋鶏 | 回鍋肉丼 |
|-------|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------|
| | | イベント開催 かつ丼モダン紀行 タレカツ丼 | 702 kcal | 512 kcal | 705 kcal | 745 kcal | 927 kcal | 701 kcal |
| B定食 | 鯖の味噌焼き 767 kcal | 鶏そぼろ三色丼 799 kcal | 野菜たっぷりタレカツ 697 kcal | エビチリ丼 553 kcal | ミートソーススパゲティ 622 kcal | 鮭のマヨネーズ焼き 759 kcal | | |
| 副菜 | 大豆と野菜の明太子和え カニ焼売 味噌汁 | ブロッコリーサラダ ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁 | ポテト&タマゴサラダ ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁 | トマトとピーンズのサラダ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁 | 魚介と春雨の中華サラダ 春巻き ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ えびクリームコロッケ ライス・味噌汁 | |
| カレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | | |
| 丼&パスタ | 醤油ラーメン | 鶏つくねキンピラ丼 | 味噌ラーメン | 牛焼肉丼 | 塩ラーメン | ミートソーススパゲティ | | |

| 夕食 |  16:30 18:30 | A定食 | 豚肉の胡麻味噌焼き | 肉団子のかに玉スープ | イベント開催 | ビビンバ丼 | ポークカツ デミソース | 豆腐ハンバーグ胡麻ソース | 牛肉と野菜のクッパ |
|----|---|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------|----------|-------------|--------------|-----------|
| | | しめじの梅しそ和え コーヒーゼリー 味噌汁 ライス | ミニ白身魚フライ キウイ ライス | 坦々麺 カニツメフライ アイス風デザート苺 | 663 kcal | 722 kcal | 717 kcal | 707 kcal | |
| 副菜 | 焼売 オレンジ スープ ライス | チキンナゲット&ポテト プリン スープ ライス | 串かつ ゴーヤチャンプル 味噌汁 ライス | 餃子 リンゴゼリー | | | | | |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | カレーライス | おにぎり | 調理パン | あんまん・肉まん | 焼きおにぎり | | | |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ お米は道産米を使用しております。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント!!

夏風邪の予防には!!

風邪の予防には、カロチンを摂取する事をお勧めします。緑黄色野菜(法蓮草・小松菜)などに含まれるカロチンには、**抗酸化作用**があって、活性酸素(体のさび)を取り除く効果があります。その効果から、体の**免疫機能**を高めて風邪予防に繋がるのです。



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!