

健康ランチメニュー

5月29日（月）酢豚風ミートボール



酢豚風ミートボール

+



ごはん



みそ汁



納豆

ランチのPOINTO

★野菜をたくさん食べると、腸内環境に良く、免疫力UP↑

◎効果

黒酢&玉ねぎ・・・血液サラサラ、疲労回復、肌にハリ、ツヤ

納豆・・・老けない食材 第1位

海そう・・・老けない食材 第2位

キャベツ・・・老けない食材 第3位

きのこ・・・老けない食材 第5位

★ミートボールは重要なタンパク質源

おもな食材はひき肉というだけあって、重要なタンパク質源
タンパク質は三大栄養素！

50歳を過ぎたら肉類もある程度必要！

老けない食材を使った健康ランチです！