

ランチメニュー

10/13

きょう

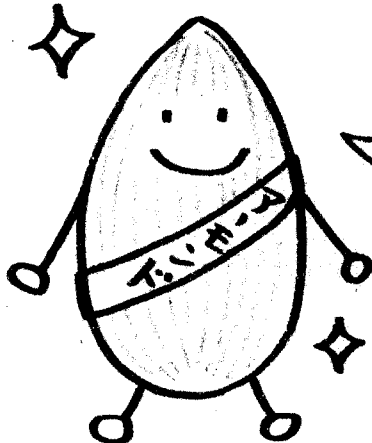
今日のこんだて

- とり肉にくとごぼうのおこわ
- アーモンドフィッシュ
- 牛乳ぎゅうにゅう
- 豆腐とうふスープ

アーモンドはビタミンEをとっても多く含む食品しょくひんです。ビタミンEは、体の細胞からだや血管けっかんが弱よわくなるのを防ふせぐはたらきがあり、わかがえ「若返りのビタミン」とも言われます。

今日のアーモンドフィッシュでは、

たくさんのビタミンEと、



ビタミンEには、
ほかにも、血行けつこうをよくしたり、
お肌ほだをキレイにする
はたらきもあるよ!

じゃこの
カルシウムも
とることが
できます。