

1769 kcal



献立

材 料

献立	材料
枝豆とちりめんの 混ぜご飯	米 枝豆 塩昆布 ちりめん
鶏の甘酢炒め	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢・砂糖 片栗粉・水
旨塩キャベツ	キャベツ もやし ごま油 塩・粒こしょう 鶏ガラスープの素
おひたし	小松菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	さつまいも 三つ葉 和風だし みそ
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水

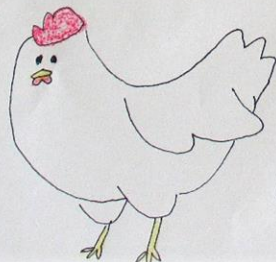


鷄肉

鶏肉は高タンパク質で、ビタミンB群
や鉄、亜鉛など様々な栄養素を豊富に
含んでいます。他の肉に比べて高たんぱく
低脂肪、低カロリーなのでダイエットや
筋肉をつけた人の役に立ちます。

〈健康効果〉

- ・高タンパクによる筋肉の修復や成長
- ・ビタミンB群によるエネルギー代謝促進⇒疲労回復
- ・鉄分で貧血予防
- ・亜鉛が免疫機能の向上に役立つ



豆知識

鶏肉は草飼やセサミンB6、B12 タイアシン、
イミター、ビタミンA、アサリ、セサミンB、タコと
夜常食後に投与するからとて多く含んで
いるので疲れているときに肉の力あり
鶏肉がいイ!!