

2021年

5月

# 新居浜給食センター

栄養士おすすめメニューをpickup



## ビジネス

5月10日(月)

おすすめ!! まごはやさしい弁当!

「まごはやさしい」とは、健康や美容の元となる食事をするために取り入れたい7品目の頭文字をとったキーワードです! その7品目を使ったお弁当になります♪ ぜひお召し上がりください♡



キーワード説明

- まごはやさしい
- |       |       |     |      |     |      |       |
|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|
| 豆類    | 種実類   | 海藻類 | 果菜類  | 魚介類 | 菌類   | いも類   |
| 大豆    | ごま    | わかめ | やさしい | さかな | しいたけ | じゃがいも |
| あずき   | ア-モンド | わかめ | 葉菜類  | 魚   | しいたけ | 長羊    |
| エンドウ豆 | ナッツ   | 昆布  | 花菜類  | エビ  | しいたけ | さつまいも |
| など    | など    | など  | など   | 貝など | 舞茸   | など    |

## ヘルシー

5月6日(木)

おすすめ!! 鶏唐揚げダイエットソース

鶏のから揚げをさっぱりとした夏野菜ソースとからめました! さわやかな仕上がりに、少し早めの夏を感じていただけたと思います( \_ - ) ☆

