

令和5年7月30日

土用の丑の日



昔から体調を崩しやすい夏にはウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったようです。



薬味寿司
炊き合わせ
すまし汁
フルーツ
カクテル



〈常食〉

土用の丑の日は季節の変わり目にあたる為に体調を崩しやすいと言われています。

ウナギにはビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれており、夏バテ防止にはピッタリの食材です。



鰻
〈ソフト食〉



酢飯や薬味を合わせてさっぱりと召し上がっていただきました。



暑い夏を乗り切ろう!



おいしいよ〜



〈ムース食〉

しっかり栄養をつけて暑い夏を乗り切りましょ〜!