

食物繊維を摂取して腸内環境を整えよう

献立

主食:カラフル丼

副菜:オクラの柚子胡椒和え

汁物:味噌汁

デザート:桃豆乳寒天

エネルギー :659kcal

炭水化物 :87.5g

タンパク質 :32.6g

脂質 :22.5g

食塩相当量 :2.8g

ビタミンC :58mg

ビタミンB₁:0.40mg

ビタミンB₂:0.52mg

食物繊維総量8.4g

食物繊維は「腸の掃除役」として知られており、腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。

便秘の予防にも効果があり、意識して取りたい栄養素です。

現在ではほとんどの日本人に不足している栄養素ですので、積極的に摂取することが勧められています。

使用されているアレルギー食品

卵・乳・大豆・豚肉

Bクラス 3班

令和4年7月15日

14号館 1F 実習食堂