

夏野菜カレーを食べて

腸と肌をきれいに！

7月1日（金）12：10～ 14号館1階

MENU



- ・夏野菜カレー
- ・トマトときゅうりのマスタードサラダ
- ・牛乳寒天 ￥400

アレルギー食品

- ・乳
- ・鶏肉
- ・キウイ

エネルギー	649kcal
タンパク質	24.9g
脂質	19.8g
炭水化物	101.9g
食物繊維	9.3g
ビタミンC	87g
食塩	2.4g

夏野菜の効果

- ・水分やカリウムが豊富なため、体内の熱を逃がしてくれます。
- ・なすやしめじは食物繊維が豊富に含まれているので、便秘予防に効果的です。
- ・トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、肌のシミやたるみなどの老化現象を抑えます。
- ・ピーマンはビタミンCが豊富で、肌にハリを持たせたり、シミを予防する効果があります。