

MEAL NEWS

H29-3

【5月9日～5月31日の実施献立】

ストレスに負けない食事

- ・ うな丼
- ・ 豚肉入りじゃがいももち
- ・ キャベツとかぶのさっぱり漬け
- ・ すまし汁（万能葱、ワカメ）
- ・ きなこぷりん 黒蜜がけ

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
748kcal	25.8g	24.6g	3.7g



強いストレスにさらされると、ストレスから体を守ろうと体内に蓄えられた栄養が消費されます。1日3食しっかりと、バランスよく食べることが大切です。

◆ストレス対策に役立つ栄養素

ビタミンB群

体のI補⁺を作るのに必要な栄養素。
ストレスに打ち勝つためのI補⁺として消費される。



CHECK B1：豚肉・うなぎ・玄米・大豆

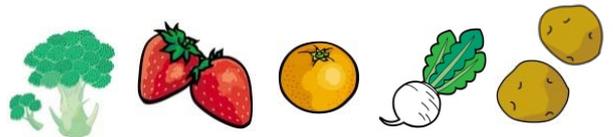
B2：うなぎ・レバー・納豆・卵 等



ビタミンC

ストレス状態を改善し体を守るホルモンを作る

CHECK ブロッコリー・いちご・みかん・ルッコラ
かぶの葉・じゃがいも



たんぱく質

ストレスから体を守るホルモンが分泌されるとたんぱく質が消費される。

CHECK 肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆製品



カルシウム

神経や筋肉の興奮を抑えて調整し、気持ちを落ち着かせる

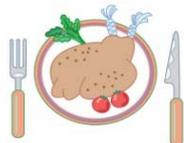
CHECK 牛乳・乳製品・小魚・海藻類・大豆製品



◆ 第3回献立（6月13日～6月29日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

洋食のマナーについて

- ・ チキンのハーブグリル プロヴァンス風
ラタトゥイユ添え
- ・ ホワイトアスパラガスのラビゴットソース
- ・ パン
- ・ ヴィシソワーズ
- ・ オレンジソルベ



食品群別使用食材

1群	鶏肉 アンチョビ
2群	牛乳
3群	アスパラ トマト ピーマン
4群	グリーンカール 白アスパラ スティック 茄子 パプリカ 玉葱
5群	米 じゃが芋 砂糖 パン
6群	オリーブオイル 油