



ビタミンもりもり腸活メニュー

献立

- ・ご飯
- ・肉じゃが
- ・すだち酢和え
- ・オクラのかきたま汁
- ・抹茶プリン

ビタミン、食物繊維は体内の老廃物の代謝を促進し、腸内環境を整えるのに最適なのじゃ！一日の必要量は、

食物繊維：男性 20g 女性 18g

ビタミン A：男性 800～900 μ gRAE、女性 650～700 μ gRAE

ビタミン B₁：男性 1.2～1.4mg、女性 0.9～1.1mg

ビタミン B₂：男性 1.3～1.6mg、女性 1.1～1.2mg

ビタミン C：男女とも 100mg じゃよ！覚えて帰ってくれるとうれしいぞ！

今日の献立に含まれる栄養価

- ・ エネルギー:648kcal
- ・ 食物繊維総量:16.4g
- ・ たんぱく質:25.3g
- ・ ビタミンA:368 μ gRAE
- ・ 炭水化物:113.1g
- ・ ビタミン B₁:0.66mg
- ・ 脂質:13.6g
- ・ ビタミン B₂:0.51mg
- ・ 食塩:2.7g
- ・ ビタミンC:56mg

※使用されているアレルギー食品

卵、牛乳

今日の献立のじゃがいもとしいたけには食物繊維が、人参と抹茶にはビタミン A が多く含まれています。

水溶性ビタミンでは、豚肉にはビタミン B₁、卵・牛乳・しいたけにはビタミン B₂、キャベツとじゃがいもにはビタミン C がたくさん含まれています。

