



夏バテ予防

～たんぱく質とビタミンCを摂ろう～



献立

ガパオライス

春雨サラダ

キャベツとしめじの
鶏ガラ風味スープ

ブルーベリームース

ガパオライスとは

ガパオライスの「ガパオ」は
「バジル」と呼ばれる
ハーブのことです。

つまり「バジルライス」
という意味になります。

ガパオライスはタイの料理です。

タイでは
“カウパッガポオガイ” と呼ばれ、
一般的でとても
馴染み深い料理です。

エネルギー: 680Kcal	たんぱく質: 33.2g
脂質: 23.1g	炭水化物: 90.9g
ビタミンC: 42mg	食塩相当量: 1.9g

使用されているアレルギー食品
鶏肉、卵、乳製品、ゼラチン、かに



たんぱく質とビタミンC

・たんぱく質は筋肉の疲労回復に効果があります。

夏は特に食欲が低下することで、食べる量が減るため、

たんぱく質が不足しがちになるので注意が必要です。

・鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。

鶏肉と野菜を甘辛く炒め、香りもよいガパオライスは食欲をそそります。

疲労回復効果が期待されるビタミンCが多く含まれる野菜も入っているため、

夏バテ予防に効果抜群です！

