

かぼちゃの
ホットサラダ

豚肉のマスタード炒め



ごはん

すまし汁

除去食
(小麦抜き)



10月15日(木)

かぼちゃ



かぼちゃは、ビタミンAを多く含んでおり、目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがある食材です。

読書・勉強の時間が長かったり、PC・TV・スマートフォン等の画面を見たりすることが多い人は、目をいたわる食品を取り入れましょう。