

2022年

4月

# 新居浜給食センター

栄養士おすすめメニューをpickup



## ビジネス

4月26日(火)

おすすめ!!

### 千キンネギ南蛮

たっぷりのネギが  
鶏のから揚げに絡まりご飯が進みます！  
鶏肉には良質なたんぱく質や鉄分  
ビタミンAを多く含みます。  
ビタミンAは皮膚や粘膜の正常保持  
という働きがあり、  
温度変化の著しい4月には  
特に必要な栄養素を言えます！



## ヘルシー

4月1日(金)

おすすめ!!

### 免疫力UP弁当！

肉や魚の動物性たんぱく質は  
菌やウイルスなどから体を守る  
免疫物質の素になります。  
また、野菜や果物に含まれる  
ビタミンは免疫を正常に  
維持してくれます。

