

## 春御膳



患者さんにも  
職員さんにも  
好評でした♡

たけのこ御飯  
天ぷら  
春野菜のゴママヨ和え  
うどの酢味噌和え  
いちご

きざみ食も  
おいそう♪

旬の食材で春を  
感じて頂きました



SOZAI GOOD

### ..春の食材についてご紹介..

- たけのこ 豊富に含む食物繊維で便秘改善カリウムでおくみ予防に役立ちます。
- うど カリウムが豊富です。抗酸化作用をもつクロロゲン酸も含まれ老化予防や習慣生活病予防が期待できます。
- アスパラガス カロテンやビタミンを多く含む緑黄色野菜です。アスパラギン酸には疲労回復やスタミナ増強効果もあります。