

北陸

日替わりランチ MENU

6月

月

火

水

木

金

土



アレルギーマーク

卵 牛乳



栄養士より
6月になりました。ジメジメ梅雨に時期になります、なんだか体は重たく何となく怠い……。ビタミンb群を多く含む食材は疲労、ストレスに対し絶大な効果を発揮すると言われています。玄米、豚肉、紅鮭はビタミンB1が多く含まれています。また魚介類、卵、牛乳、納豆、緑黄色野菜、きのこにはビタミンB2が多く含まれています。食事に取り入れ梅雨を乗り切りましょう！！



Table with 30 numbered menu items (1-30) including dish names, allergen icons, and nutritional information (kcal, protein, fat, salt).

療生のみ

療生のみ