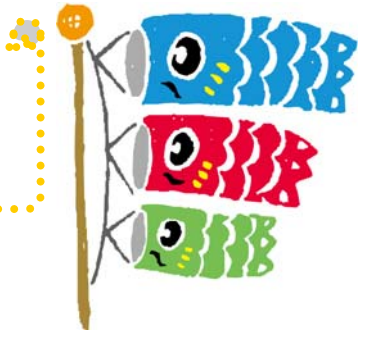


# 栄養だより 5月号



旬の食材： たけのこ



## \* 効能 \*

- ・疲労回復効果
- ・便秘解消
- ・高血圧予防
- ・動脈硬化予防
- ・老化防止
- ・大腸癌予防
- ・細胞活性化

## たけのこを使用したメニュー

- ・ 麻婆豆腐
- ・ チンジャオロース
- ・ 八宝菜
- ・ 天津飯
- ・ たけのこのおかか和え



☆お知らせ☆

5月より 夏メニュー

「冷やし中華」が始まります！