



## 土用丑の日メニュー

2024年は7月24日(水)と8月5日(月)が夏の土用の丑の日  
今日は、にじの郷でうなぎ丼が出ました。

うなぎは高齢者が健康に過ごすために必要な栄養素を豊富に含んでいる食べ物です。認知症予防にもなるオメガ3脂肪酸などがもたらす多くの効能があります。たんぱく質が豊富うなぎのかば焼きには、100gあたり23gのたんぱく質が含まれています。

<今日の献立> 475kcal

うなぎ丼

青菜の辛子和え

桃

すまし汁