

限定!

出光軽井沢寮

アスリート食のご案内



「軽井沢リゾートマラソン」開催にあたり、

軽井沢寮では 限定メニュー アスリート食 の提供を実施します。

10月19日(土) 夕食メニュー

<先付>

鰻酢の物

鰻は高たんぱくで低脂質、
筋肉や血液の元となります!

<代り鉢>

鶏むね肉の蒸し焼き

筋肉や血液の元となります!

<台の物>

季節野菜と豚の生姜焼き うどん添え

豚肉に含まれるビタミンB群で疲労回復!
糖質を燃やす役目も果たします。

<食事>

白米、香の物

前日に炭水化物を多くとることは
良しとされています!

<水菓子>

柿、葡萄

炭水化物がブドウ糖として吸収されやすくするために、
必要な果物です!

昨年のアスリート食



レースに支障が出ないよう、
脂質の少ないものを選んでいきます。

◆お申込み◆

軽井沢寮・・・申込書に必要事項をご入力の上、
メールにてお申込みください。

◆対象者◆

軽井沢寮宿泊者

◆主催・お問合せ◆

出光ファシリティサービス

※アスリート食をご希望の方は、夕食、朝食ともに
「和食」を選択してください。

※10月19日の夕食は通常の和定食(Bメニュー)
の提供はございません。予めご了承ください。

10月20日(日)

朝食メニュー

サーモン味噌焼き 玉子焼き

温野菜

湯豆腐

白米、香の物

バナナ

