



## ～今月のお食事～

### スープジュリエヌ

ジュリエヌとは、フランス語で野菜の千切りのことを言います。たっぷりの野菜を使った優しい味わいのスープです。

### 水菜と豆腐としらすのサラダ

しらすは骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムが豊富です。また、豆腐もカルシウムを多く含む食材なので、骨粗鬆症予防にも◎なメニューです。

### ローストポークとグリル野菜

ジューシーな豚肉は彩り野菜と一緒にどうぞ。豚肉は良質なタンパク質や、ビタミンB1などを豊富に含んでいます。滋養強壮や疲労回復、老化防止などに役立ちます。

### 鶏ササミのもずく和え

低カロリーなささみと、もずくの和え物は、ダイエットにもぴったりです。また、もずくに含まれるフコダインには、ピロリ菌が胃壁に住みつくのを防ぐ働きがあります。

### 左エ門風おでん

秋も近づき、おでんの美味しい季節になってきました♪左エ門風にトマトやオクラなどを使ってヘルシーに仕上げました。アツアツのうちにお召し上がり下さい。

### いかごはん 香の物

いかのだしがよく効いた香ばしいごはんです。いかのタウリンには動脈硬化や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防や、肝機能を強化する働きがあります。

### スイートポテトといちじくのコンポートジュレ サイフォンコーヒー

ぽってりとした甘さのスイートポテトと、旬のいちじくのコンポートをジュレにしました。ちょっとリッチな味わいです。サイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

