



～今月のお食事～

ほっこり里芋の和風ポタージュ

今月の一品目は、優しい味わいの里芋のポタージュです。里芋は低カロリーで食物繊維が豊富なので、ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

蔵王の梨と生ハムのサラダ

梨の甘さと生ハムの塩分がよく合うちょっとおしゃれなサラダです。梨には消化酵素が含まれており、肉料理の消化を助けてくれる働きがあります。

旬魚の香草パン粉焼き

旬のお魚を香ばしく香草入りのパン粉で焼き上げました。パセリの香りには魚や肉の解毒作用や食欲を増進させる働きがあります。

きのこの茶碗蒸し

きのこの旨みを感じられる茶碗蒸しです。きのこ類に含まれる食物繊維はβグルカンと呼ばれ、強い抗がん作用があります。

野菜たっぷり豚バラ肉のスタミナ鍋

にんにくと生姜が効いたのコクのあるスープが食欲をそそります♪たっぷりのお野菜と一緒に召し上がりください。豚肉とにんにくは疲労回復にも◎なスタミナ食材です。

南瓜と黒豆ごはん 香の物

南瓜はカロチンが豊富で強い抗酸化作用があり、特に肺がんの予防野菜として知られています。また、黒豆のポリフェノールにも強い抗酸化作用があるので女性に嬉しいアンチエイジングにもぴったりのごはんです。

ぶどうのジュレとクランベリーチョコマシュマロ サイフォンコーヒー

ふるふるジュシーな旬のぶどうのジュレと、クランベリーの甘酸っぱさがアクセントのチョコマシュマロのセットです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

