



## ～今月の献立～

### きのこたっぷりサンラータン

今月の一品目は、旨みたっぷりなきのこの酸辣湯です。

きのこ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。



### さつま芋チップと大根のサラダ

カリッと香ばしい♪ さつま芋の触感が楽しいサラダです。

大根とさつま芋はビタミンCが豊富なので風邪の予防にもおすすめです。

### チキンのトマトソース煮

トマトソースでじっくりと煮込んだ鶏肉のジューシーな味わいをどうぞ。トマトの強い抗酸化作用は、抗がん作用や美肌にも◎です。

### 柿なます

柿のタンニンは二日酔いに効果があります。柿の自然な甘さでさっぱりといただける柿なますは、お酒のおつまみにもぴったりです。

### 山形風芋煮鍋

牛肉を使った具だくさんの山形風芋煮鍋です。里芋のぬめり成分は胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍を予防してくれます。お肉や野菜が手軽に取れる栄養バランスもばっちりなお鍋です。

### 新米 香の物

新米の今だけの美味しさをどうぞ。ごはんのブドウ糖は血糖値の上昇が緩やかなので、ダイエット中の方にはパンよりもごはんのほうがおすすめです。

### シュークリームと杏仁豆腐 サイフォンコーヒー

コクのある甘さのカスタードが自慢のシュークリームと滑らか食感の杏仁豆腐のセットです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に  
お召し上がりください。

