

# 5月

## ～今月のお食事～

### 絹さやの卵とじスープ

今月の1品目は、春色の絹さやの卵とじスープです。絹さやは豆類の中ではビタミンが豊富なので、風邪の予防や美容にもおすすめの食材です。

### オクラと長芋のサラダ

長芋とオクラは食物繊維を多く含むので、便秘の解消にも効果があります。ネバネバは血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので糖尿病予防にも効果があります。

### 左エ門風チーズインハンバーグ

コクのあるソースと、とろ～りチーズがたまらない♪  
左エ門風ハンバーグです。ふんわり食感で食べやすく仕上げました。

### 海老と高野豆腐の炊き合わせ

高野豆腐は豆腐の栄養を丸ごとギュッと凝縮してあるので、女性に嬉しい美肌や骨粗しょう症予防にも最適、旬の青菜で香り良くお召し上がり下さい。

### 春キャベツとあさりのクラムチャウダー

甘みの強い春キャベツのクラムチャウダーです。あさりは鉄分が豊富なので、貧血気味の方にも◎です。

### 焼き筍ごはん 香の物

香ばしい焼き筍ごはんは、今しか味わえない美味しさです。  
筍は食物繊維たっぷり低カロリー食材なので、ダイエット中の方にも嬉しい食材です♪

### チョコバナナムースと季節のフルーツ添え サイフォンコーヒー

左エ門特製！なめらかなチョコバナナムースに季節のフルーツを添えて。香り高いサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

