



## ～今月のお食事～

### しらすと大葉のスープ

しらすは丸ごと骨まで食べられるためカルシウムがたっぷり。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富なので育ち盛りのお子様やお年寄りにもおすすめのスープです。

### ポテトコロッケ風サラダ

サクサクとした食感が楽しい！ポテトコロッケみたいなボリュームのあるサラダです。じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

### 小鯛のアクアパッツァ

魚介の旨みを存分に楽しめる一品です。今が旬の鯛を使いましたが季節に合わせたお魚で作れるのも魅力です。見た目も華やかなのでおもてなしにもぴったりです。

### にんじんのムース

なめらかな口当たりのムースは、にんじんが苦手なお子様にも◎。にんじんのカロチンは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や美肌アンチエイジングにも効果があります。

### 左エ門風肉豆腐

甘めのお出汁と豚肉の旨みがたっぷりとしみたお豆腐がご飯によく合います。お豆腐や豚肉、卵など良質なたんぱく質がとれる栄養満点なお鍋です。まだまだ冷えるこの季節、体があたたまりますよ。

### 桜十五穀米ごはん 香の物

桜の香りがほんのり薫る♪桜の季節のごはんです。雑穀はビタミンミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいるので、美容に嬉しい食材です。

### 苺のレアチーズモンブラン サイフォンコーヒー

レアチーズのさわやかな味わいが春らしい！桜色の苺のモンブランです。香り高いサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

