



～今月のお食事～

### にらとわかめのスープ

にらは免疫力を高めてくれるスタミナ食材です。  
にらのパワーでこれから来る梅雨を乗り切りましょう！

### ファルファレのイタリアンサラダ

かわいらしいリボンの形の蝶ネクタイパスタは、さっぱりとした  
サラダどうぞ。食欲のない時でも食べやすく仕上げました。

### 茄子の豚バラ巻き おろしポン酢で

ジューシーな旨みたっぷりの一品です。おろしポン酢どうぞ。  
大根おろしのぴりりとした辛味成分には強い抗酸化力があり  
抗ガン作用などもあります。

### 切り干し大根のエスニック炒め

食感が楽しい切り干し大根のちよっぴりスパイシーな炒め物です。  
切り干し大根は食物繊維が豊富なので、便秘気味の方や美容にも  
うれしい食材です。

### 初夏のすいとん 左エ門風

栄養満点！野菜たっぷり左エ門風ヘルシーすいとんです。  
ビタミン、タンパク質、炭水化物と、このお鍋一杯でバランスよく  
栄養がとれます♪

### グリーンピースごはん 香の物

初夏が旬のグリーンピースは、野菜の中でもビタミンB1が多いのが  
特徴です。夏バテや疲労回復などに効果があります。

### オレンジムース&さくふわスコーン サイフォンコーヒー

左エ門特製！さわやかなオレンジムースと香ばしい、さくふわ  
スコーンのセットです。香り高いサイフォンコーヒーと一緒に  
お召し上がりください。

