

# 12月

～今月の献立～



## かぼちゃの豆乳スープ

今月の一品目は、ほっこりかぼちゃの豆乳のスープです。  
かぼちゃにはビタミンがたっぷり！風邪の予防にもぴったりのスープです。

## 春菊とくるみとオレンジのサラダ

食感楽しい彩り鮮やかなサラダです。くるみはナッツ類の中でも抗酸化作用が高く、アンチエイジングにも効果があります。

## 左エ門風ローストビーフ

左エ門自慢のローストビーフです。しっとり、和風ソースで食べやすく仕上げました。牛肉の鉄分は、野菜の鉄分と比べて吸収率が高いので貧血気味の方にもオススメです。



## 金時豆のシナモン風味

食物繊維が豊富な金時豆をちょっとおしゃれにシナモン風味でどうぞ。  
シナモンは漢方でも用いられ、抗菌作用や冷え性の改善などに効果があるとされています。

## たらちり鍋

具沢山のたらちり鍋はさっぱりとポン酢でどうぞ。たらは低脂肪、高たんぱくのヘルシーな魚なので、ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

## しば漬けごはん 香の物

あっさりとしたしば漬けごはんはメにもぴったりです。漬物は生野菜に比べてかさが減るため、食物繊維を多くとることができます。

## あずきのパンナコッタ サイフォンコーヒー

パンナコッタはあずきを入れて和スイーツに。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

