



～今月のお食事～



桜色しんじょうスープ

今月の一品目は、桜の季節を意識した桜色のふわふわしんじょう入りスープです。ちょっと上品な味わいです♪

ハムと玉子のミモザサラダ

春らしい彩り鮮やかなミモザサラダです。卵は良質なタンパクやビタミンC以外の豊富なミネラルを含む完全栄養食品といわれています。

肉じゃがチーズパイ

味がしみこんだ肉じゃがにチーズの旨味をプラスしてパイで包みました。サクサクとした触感も楽しい一皿です。

根菜の和風ピクルス

れんこんやごぼうを使って歯ごたえ良く仕上げました。お酢は疲労回復効果があります。また、れんこんやごぼうは食物繊維が豊富なので便秘気味の方にもおすすめの一品です。

春野菜たっぷりポトフ

キャベツやミニトマトなど、春野菜をたっぷりと使ったぜいたくな栄養満点のポトフです。旬の野菜の甘さを存分に味わってくださいね。

しらすと小松菜ごはん 香の物

しらすと小松菜にはカルシウムが豊富に含まれるので、骨粗鬆症予防に◎なごはんです。また、小松菜は強い抗酸化作用を持つビタミンAが豊富なので、がん予防にも効果があります。

黒ごまゆべしとくるみゆべし、手作り水ようかん サイフォンコーヒー

もちもち触感のゆべしと、なめらかな口当たりの手作り水ようかんをサイフォンコーヒーと一緒に。桜の季節にぴったりな和スイーツです。

