

6月

～今月のお食事～

カブとワカメのスープ

今月の一品目はカブとワカメの中華風スープです。ワカメには、豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれおり、高血圧の予防や美肌にも効果があります。



新玉と温玉の豆腐サラダ

とろり温玉としゃきしゃき新玉の食感も楽しいサラダです。玉ねぎの辛味成分硫化アリルは、血液をサラサラにし血栓を予防する働きがあります。

白身魚のアクアパッツァ

魚介の旨味たっぷりのアクアパッツァです。お野菜も魚介の出汁でより美味しくいただけますよ♪
カロリーが低いのでダイエットにもオススメです。

小松菜の明太子あんかけ

小松菜のカルシウムはほうれん草の3倍！またビタミンCやカロチンも豊富に含むため、骨粗鬆症予防や美容にも嬉しい野菜です。

しゃぶしゃぶ風黒ごまタジン

たっぷりのお野菜とお肉を左エ門特製の黒ごまだれでお召し上がりください。豚肉は疲労回復効果のあるビタミンB1や若返りビタミンのビタミンEなどを豊富に含んでいます。

新ごぼうと鶏そぼろごはん 香の物

柔らかい新ごぼうと鶏そぼろの炊き込みご飯です。ごぼうは日本特有のお野菜で、たっぷりの食物繊維が大腸がんや便秘を防いでくれます。

デザート サイフォンコーヒー

左エ門特製の季節のデザートです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

