



~7月のお品書き~

グリーンスープ

今月の一品目は、鮮やかな枝豆のグリーンスープです。枝豆は大豆と緑黄色野菜の栄養を合わせ持つ、栄養価の高いお野菜です。



カリカリベーコンサラダ

カリカリベーコンが香ばしいビタミンCたっぷりのサラダです。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、肌荒れやシミ、ソバカスを予防してくれます。



鶏肉の酒蒸し

鶏肉の酒蒸しは旨味たっぷりの玉ねぎソースでどうぞ。鶏肉に含まれるレチノールは、皮膚や粘膜を保護する働きがあるので肌の乾燥を防いでくれます。



にらとめかぶの梅じょうゆ和え

にらの強い香りには、消化液の分泌を活発にし、食欲を促し弱った内臓の働きを整える働きがあります。さっぱりとした梅じょうゆ和えでどうぞ。

豆乳味噌鍋

具だくさんの豆乳味噌鍋です。豆乳の良質なタンパク質は、血圧コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ効果があります。

そぼろ風豆腐ごはん 香の物

ヘルシーな豆腐そぼろのごはんです。お肉よりさっぱりといただけるので、食欲のないときにもおススメです。大葉を入れてさわやかに仕上げました。

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。

