



~今月のお食事~



コーンと黄パプリカのポタージュ

パプリカは青ピーマンよりもビタミンCやカロチンが多いのが特徴です。また、細胞組織がしっかりしているので熱に強いです。なめらかなポタージュスープでお召し上がりください。

海鮮宝石サラダ

キラキラ魚介のサラダです。海老やホタテなどの魚介類にはタウリンが豊富に含まれ、血圧やコレステロールの低下、心臓の機能強化などの身体各部の機能を高める働きがあります。

長芋グラタン

長芋を使ったヘルシーグラタンです。長芋のぬるぬるは、ウイルスへの抵抗力を強め風邪などにかかりにくくする働きがあります。たんぱく質の分解酵素も含んでいるため、たんぱく質をむだなく消化吸收しスタミナ増強に効果を発揮します。

もやしとピーマンの和え物

もやしはビタミンCや鉄、植物性たんぱく質などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。また、食物繊維も豊富なので便秘の予防にも◎です。さっぱりとした和え物でどうぞ。

左エ門風芋煮鍋

秋の訪れを感じる具沢山の左エ門風芋煮鍋です。里芋は低カロリーで食物繊維も豊富なため、ダイエット中でも安心して食べられます。

ネバネバ昆布のせごはん 香の物

昆布は海藻類からしか摂れないヨウ素を多く含みます。ヨウ素は甲状腺ホルモンの生成や分泌を促進する働きがあり新陳代謝を活発にして心臓や血管の活動を高めてくれます。

ワイン風しそゼリー サイフォンコーヒー

ちょっぴり大人の味わい♪爽やかな風味のワイン風しそゼリーです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に。

