

10月

～今月の献立～

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃに含まれる豊富なベータカロチンは、がんや老化を防いでくれます。“わた”の部分が最も多いので、“わた”ごと食べるのが、オススメです。あったかポタージュでどうぞ。

秋の味覚フルーツサラダ

旬のフルーツをつかった、爽やかな味わいのビタミンCたっぷりサラダです。ドレッシングはカロリーを抑えてヘルシーに仕上げました。

秋鮭のきのこあんかけ

鮭のアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、アンチエイジングにも◎な食材です。DHAも多く含むので、脳細胞を活発にしてボケ防止にも効果があります。

遠刈田温泉豆腐

口どけとろ～りの不思議な食感！自慢の遠刈田温泉豆腐です。体がぽかぽかとあたたまりますよ。コクのあるゴマだれでお召し上がりください。

蓮根とちくわの炒め物

蓮根はビタミンCを豊富に含みます。感染症への抵抗力を高めてくれる働きがあります。寒くなるこの季節、風邪予防にも役立ちます♪

栗ごはん 香の物

栗にはビタミンCやビタミンB1、カリウムなど小さい体にたくさんの栄養が詰まっています。今だけの秋の美味しさを、お楽しみください。

かぼちゃのパウンドケーキ サイフォンコーヒー

左エ門特製しっとりかぼちゃのパウンドケーキです。香り高いサイフォンコーヒーと一緒に。

