



～今月の献立～

エビワンタン入り中華風スープ

今月の一品目は、エビワンタン入りコク旨中華風スープです。エビの旨みのもとタウリンは、血液中の中性脂肪を減らしコレステロール値を下げる働きがあります。

大根サラダ

大根はビタミンCが豊富です。また、大根の消化酵素オキシターゼは解毒作用があり、焼いた魚のこげなどに含まれる発ガン物質の作用を抑制する働きがあります。食感楽しいサラダでどうぞ。

豚テキ&ふろふき高原大根

豚肉に含まれるビタミンB1は、牛肉や鶏肉に比べて5~10倍も！ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれるので、米を主食にする日本人には欠かせないビタミンです。ジューシーで柔らかな豚テキでお召し上がりください。

大根の皮とニラとひき肉の炒め物

大根の美味しい季節になりましたね。大根の皮の部分にはビタミンCが豊富に含まれています。蔵王で採れた自慢の大根をまるごと味わってください。

洋風おでん

具沢山のあつあつおでんは、カレー粉を入れてちょっぴりスパイシーに仕上げました。寒くなってくるこの季節にはぴったりのお鍋です。体が芯から温まりますよ。

宮城産新米こしひかり 香の物

秋に収穫されたぴかぴかの宮城産こしひかりです。今だけの美味しさをどうぞ！ごはんのブドウ糖は血糖値の上昇が緩やかなのでダイエット中の方はパンよりも空腹を抑えられます。

小倉風抹茶ゼリー&りんごのコンポート サイフォンコーヒー

左エ門特製小倉風抹茶ゼリー&りんごのコンポートです。香り高いサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

