



## ～今月の献立～



### にんじんのポタージュ

人参は肺がんを予防するベータカロチンの宝庫です。  
また漢方では、内臓を温め冷え性を改善するとされています。  
にんじんの甘さが美味しいポタージュスープでどうぞ。

### カレー風味ドレのサラダ

カレー粉の黄色ターメリックは、肝機能を向上させコレステロール値を下げる働きがあります。爽やかな味わいのサラダはカレーを効かせてちょっぴりスパイシーに仕上げました。

### 左エ門風若鶏のバジル風味と鴨ロースト

鶏肉に含まれるレチノールは、皮膚や粘膜を保護し、肌の乾燥や肌荒れを防いでくれます。左エ門風ジューシーなバジルチキンでお召し上がりください。

### クリームシチュー感覚牛乳鮭なべ

鮭は強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンや、脳細胞を活性化させるDHAなどをたっぷりと含んでいます。野菜をたくさん入れて、具沢山のシチュー風鍋にしました。体がぽかぽかとあたたまりますよ。



### 玉ねぎのツナソース

玉ねぎの旨味成分ジスルフィド類は、血糖値を下げて正常に保つ働きがあり糖尿病にも効果が期待できます。また、加熱すると砂糖の50倍もの甘さになります。コクのあるツナソースがよく合います♪

### トマトとバジルの炊き込みごはん

バジル薫る旨味たっぷり炊き込みご飯です。トマトの赤リコピンにはベータカロチンの2倍の強い抗酸化力があり、肺がん、胃がん、子宮がんなどの予防に効果があります。

### クリスマス風ケーキ サイフォンコーヒー

左エ門特製クリスマス風ケーキです。

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。

