



～今月の献立～



ほたてとはるさめのスープ

ほたては亜鉛や鉄などのミネラルが豊富です。
亜鉛は、傷の修復を速やかにしたり子どもの発育の促進や味覚を正常に保つのに
欠かせません。あったかスープでどうぞ。

根菜サラダ

レンコンやごぼうのしゃきしゃき食感が楽しい根菜サラダです。
レンコン、ごぼうは食物繊維が豊富なので、美肌にもおすすめの食材です。
コクのある、ごまドレッシングでお召し上がりください。

トマト味噌煮込み豆腐ハンバーグ（遠刈田名物の豆腐使用）

遠刈田名物の豆腐を使って柔らかくジューシーなハンバーグに仕上げました。
味噌は、最近の研究では血圧を下げたり、生活習慣病のリスクを下げるなど
さまざまな効果があることが報告されています。

ねぎま鍋

まぐろには血栓ができるのを防ぐDHAがたっぷりと含まれています。
脳の機能も高めてくれるのでボケの予防にも欠かせません。
旨味たっぷり、あつあつのねぎま鍋でどうぞ。



数の子となます

さっぱりとしたなますはお口直しにぴったりです。
大根の消化酵素は食物の消化を助け、胸焼けや胃もたれに効果があります。
ビタミンCも豊富なので風邪の予防にも◎です。

とろろご飯

いも類の中で唯一、生食できるので栄養を損なわずとれるのが魅力のとろろは
古くから滋養強壮に効果があるとされてきました。疲労回復と体力増強のスタミナ
野菜です。お正月疲れで弱った胃腸にもおすすめです。

黒糖ゼリーと人参ゼリー サイフォンコーヒー

大人の和スイーツ♪コクのある甘さの黒糖ゼリーと優しい甘さの人参ゼリー
です。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に、お召し上がりください。

2018年も、菜食左エ門をよろしくお願い致します。

菜食左エ門スタッフ一同

