



~今月の献立~



### ごぼうのポタージュ

今月の一品目は、ほっこりごぼうのポタージュスープです。  
ごぼうの食物繊維は大腸がんや便秘を予防してくれます。

### 鬼は外福は内サラダ

お豆とカラフル野菜のサラダです。豆はタンパク質、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので、美容にもうれしい食材です。

### 鱈のチーズ焼き

鱈は低カロリーでヘルシーなお魚です。タウリンを含むので高血圧や動脈硬化の予防にも◎です。旨みたっぷりのトマトソースとチーズでどうぞ。

### 雪ちぢみと油あげの煮びたし

甘みの強い雪ちぢみは相性ぴったりの油揚げと煮びたしにしました。豊富なビタミンAは、皮膚や粘膜を保護し、肌荒れや風邪の予防に効果を発揮します。

### 仙台せり（合鴨）鍋

仙台名物せり鍋は左エ門風に合鴨を入れました。  
コクのあるスープがやみつきです♪体がポカポカと温まりますよ！

### 合いびきそばろご飯 香の物

甘辛ジューシーなそばろご飯がごはんによく合います。  
自家製香の物と一緒に召し上がりください。

### 抹茶パウンドケーキ サイフォンコーヒー

外はさっくり中はしっとり♪左エ門特製抹茶のパウンドケーキです。  
抹茶のカテキンには血糖値の上昇を防ぐ働きがあります。

