



# 4月

～今月の献立～



## しらすと大葉のスープ

しらすはまるごと食べられるのでカルシウムたっぷり！  
DHAも豊富に含むので、骨粗鬆症予防や脳の活性化などにも  
おすすめの食材です。大葉が香るスープでどうぞ。

## かぶと温泉卵和え

かぶは古くから胃をいたわる食べ物として知られてきました。  
また辛味成分には肝機能を強化し発がん物質を解毒する働きが  
あります。とろ～り温泉卵がよく合います♪

## 鯖のソテー オレンジソース添え

鯖は良質なタンパク質やDHA、EPAなどが豊富に含まれます。  
DHAは脳細胞を活性化するだけでなく、動脈硬化の予防にも  
効果があります。爽やかなオレンジソースでお召し上がり下さい。

## 『左エ門風』豚味噌しゃぶしゃぶ

左エ門風具だくさんの豚味噌しゃぶしゃぶです。  
豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれ  
不足すると体力、気力が低下し慢性的な疲労回感や情緒不安定を  
まねきます。

## ベーコンともやしのカレー風味和え

カレーには数種類のスパイスが含まれ、漢方薬でつかわれている  
ものも多いので、食欲増進や美肌効果などさまざまな健康効果が  
あります。さっぱりスパイシーな和え物はおつまみにも◎です。

## グリーンピースと桜花ごはん 香の物

グリーンピースはタンパク質のアミノ酸バランスに優れ  
健脳作用のある必須アミノ酸リジンを含みます。記憶力や学習能力  
を高め、若々しい脳を保つのに役立ちます。甘いグリーンピースと  
桜の香りをお楽しみ下さい。

## 杏仁豆腐とイチゴアイスクリーム サイフォンコーヒー

左エ門特製口当たりなめらかな杏仁豆腐とイチゴアイスクリーム  
です。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がり下さい。

