



～今月の献立～



梅干しとオクラのスープ

じめじめした季節にぴったりな、さっぱり梅干しの効いたオクラのスープです。オクラのネバネバ成分には、肥満を防ぎ血圧を下げる働きがあります。

ほうれん草とベーコンのサラダ

ほうれん草には、鉄や葉酸など造血に必要な成分がたっぷりと含まれています。シャキシャキ食感のサラダでどうぞ。貧血気味の方にもオススメの一品です。

とり肉とごぼうのトマト煮

ごぼうは日本特有の食材です。豊富な食物繊維が大腸がんや便秘を予防してくれます。ジューシーなとり肉とビタミンと旨味たっぷりのトマト煮にしました。

茶の華鍋

味わい深い緑茶のお鍋です。抹茶のカテキンは、コレステロールを防ぎ血栓の生成を防いだり、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

やっことうふ（遠刈田の長谷川豆腐）

遠刈田名物の長谷川豆腐を使用した冷奴です。大豆にたっぷりと含まれるダイズサポニン、高脂血症をはじめ高血圧や動脈硬化の予防にも効果的です。

ご飯 香の物

ほかほか甘みのあるご飯が自家製香の物とよくあいます。

コーヒーゼリー サイフォンコーヒー

ひんやりとほろ苦なコーヒーゼリーは大人の美味しさです。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。

