



## ～今月の献立～



### もち麦入りスープ

もちもち食感♪食物繊維豊富なもち麦入りのスープです。  
血糖値の上昇を抑えてくれるのでダイエットにもおススメです。

### 左エ門風チョレギサラダ

韓国風シャキシャキ野菜の旨味たっぷりサラダです。アクセントの海苔にはカルシウムや鉄分も含まれるので女性に嬉しい食材です。

### 太刀魚のグレープフルーツ焼き

ジメジメした季節にもさっぱりいただける爽やかな一皿です。  
グレープフルーツはビタミン類が豊富で糖質が少ないので、血糖値の高い方やダイエット中の方にもぴったりの果物です。

### グリーンカレースープ鍋

野菜たっぷり！左エ門風ほうれん草カレーです。カレーのスパイスには漢方で使われているものも多く、食欲増進や冷え性の改善など色々な効果があります。

### ニラとめかぶの梅肉和え

スタミナ野菜にらとめかぶはさっぱりと梅肉和えにしました。  
にらの香り成分、硫化アリルは免疫力を高め、がんを予防する働きがあります。

### とうふごはん 香の物

香ばしく炒ったおとうふ入りのごはんです。自家製の香の物がよく合います。お豆腐の大豆イソフラボンが女性ホルモンに似た働きがあるため、更年期障害を緩和し前立腺がんなどの予防にも効果があります。

### 抹茶アイス&あんみつ サイフォンコーヒー

ツルりと、のどごしのよい寒天が涼やかなあんみつに抹茶アイスをおせました。とろり黒蜜がよくあいます。  
香り高いサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

