



~今月の献立~



赤パプリカのポタージュ

パプリカにはビタミンA、Cが豊富です。強い抗酸化成分は肌の老化を防ぎ若々しいお肌を保たせるアンチエイジング効果が期待できます♪クリーミーなポタージュスープでどうぞ。

左エ門風サラダ

ビタミンたっぷり！美容にも◎！新鮮彩り野菜を使った食感楽しい左エ門風サラダです。

白身魚のステーキ

淡白な白身魚を食べ応えのあるステーキにしました。ヘルシーなのでダイエット中の方にもオススメです。ぴりりと効いたマスタードのコクのあるお味噌のソースがよく合います。

鶏つくねともやし鍋

ふんわり柔らかな鶏つくねとたっぷりモヤシのお鍋です。もやしはビタミンCが豊富で肌荒れを防いだり、風邪に予防に効果があります。

オクラと油揚げの和え物

オクラのネバネバ成分は食物繊維で、肥満を防ぎ糖尿病を改善してくれます。また夏バテで弱った体力を回復させてくれるスタミナ食材でもあります。

しょうがの炊き込みご飯 香の物

ちょっぴりエスニックなさっぱりしょうがの炊き込みご飯です。しょうがはDNAが傷つくのを防ぐ働きがあるため、がんを予防する働きがあります。

お豆腐パンケーキ サイフォンコーヒー

しっとり食感のお豆腐パンケーキです。
香り高いサイフォンコーヒーと一緒に、お召し上がりください。

