

10月 ~今月の献立~



焼きなすのポタージュ

今月の一品目は、焼きなすが香ばしいポタージュスープです。
なすは古くから漢方にも用いられ、血液の循環を良くし
のぼせに効果があります。

秋の味覚フルーツサラダ

今が旬のフルーツと野菜を使ったビタミンたっぷりサラダです。
ジューシーな果物とさわやかなヨーグルトドレッシングがよく
合います。

いちじくと豚肉のソテー

豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1や、発育ビタミンとも
呼ばれるビタミンB2などを豊富に含んでいます。
特製いちじくソースでお召し上がりください。

鮭と小松菜のみそバター鍋

鮭のアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、アンチエイジングに
ぴったりな食材です。また、小松菜はカロチン、ビタミンCが
豊富なので美容にも嬉しいお鍋です。

ネバネバ小鉢

オクラや長芋、つるむらさきなどのスタミナ野菜を使った小鉢です。
このネバネバの食物繊維は胃潰瘍や胃炎を予防し、血圧を下げて
くれます。

三十穀米 香の物

モチモチ食感の三十穀米は、ビタミンやミネラル、食物繊維が
豊富です。便秘予防や美肌にも◎です。

かぼちゃのパウンドケーキ サイフォンコーヒー

しっとり濃厚なかぼちゃのパウンドケーキです。
豊富なベータカロチンとビタミンC・Eが、がんや老化を防いで
くれます。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。