



～今月の献立～



### じゃがいものスープ

今月の一品目は、ほっこり心も体も温まるじゃがいものスープです。じゃがいもは美容に嬉しいビタミンCやむくみ解消に効果のあるカリウムが豊富です。

### ハムと玉ねぎサラダのゴマドレ

玉ねぎの辛味成分硫化アリルには、消化を促し血液をサラサラにする効果などがあります。また、血糖値を下げ正常に保つ働きのある旨み成分なども含まれます。

### 白身魚のきのこ添え

香ばしい白身魚は、旨味たっぷり旬のきのこを使ったトマトソースでどうぞ。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富なのでダイエットにも◎な食材です。

### にら豆腐

あっさりとしたお豆腐ににらの旨味ダレをかけました。にらの香り成分アリシンは疲労回復や滋養強壮などの効果があります。

### 左エ門風おでん鍋

寒い季節にぴったり！熱々の具たくさんおでん鍋です。カレー風味でお召し上がりください。カレーは体を温める効果があるので冷え性の方にもおススメです。

### 梅ちりめんごはん 香の物

梅には疲労回復や食欲増進などの効果があります。また、最近ではピロリ菌の増殖を抑制する働きがあるといわれています。

### 沖縄産黒糖ゼリー サイフォンコーヒー

コクのある甘さが美味しい沖縄産黒糖を使用したゼリーです。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒に召し上がりください。

