



～今月の献立～



トマトクリームポタージュ

今月の一品目は、あったかトマトのクリームポタージュです。赤く熟れたトマトにはカロテンやビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。赤い色素成分リコピンは強い抗酸化力があり、がんを予防し美肌を作ってくれます。

春菊と白菜の左門風ドレッシングサラダ

ビタミンたっぷり♪しゃきしゃきとした食感も楽しいサラダです。コクのある特製ドレッシングでお召し上がりください。

野菜たっぷりミートロール

パプリカやいんげん、人参などの彩り野菜をジューシーな豚肉で巻きました。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。

豆乳味噌汁鍋

豆乳に含まれるダイズサポニンが動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。また、イソフラボンには更年期障害を緩和し前立腺がんの予防に効果があります。体がポカポカと温まるお鍋どうぞ。

ネギしゃけ奴

鮭の赤い色素アスタキサンチンは、トマトのリコピンと同じように強い抗酸化作用があり、がんを抑制してくれます。おつまみにもおススメな一品です。

サフランライス 香の物

サフランには血行を促進し、体を温める効果があるとされています。

ココアパウンドケーキ サイフォンコーヒー

ココアは非常に栄養価が高く、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などを含んでいます。しっとりとしたパウンドケーキにしました。香り豊かなサイフォンコーヒーと一緒にどうぞ。

