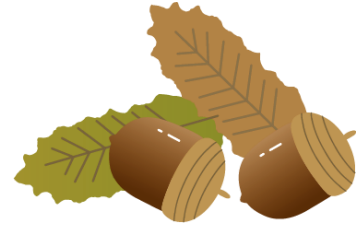


# 10月



## ～今月の献立～



### 里芋と豆乳のスープ

今月の一品目は、里芋と豆乳のほっこりスープです。  
里芋のぬめり成分は胃の粘膜を守り、肝臓を強化してくれます。  
また、低カロリーなのでダイエット中の方も安心して食べられる  
食材です。

### 季節の蔵王梨フルーツサラダ

梨や柿、りんごなど、旬の瑞々しい果物を使ったビタミンたっぷり  
サラダです。梨はたんぱく質分解酵素を含むので、消化を助ける  
働きがあります。

### 秋茄子のグラタン

秋茄子と長芋を使ったヘルシーグラタンです。なすの鮮やかな  
紫色ナスニンには強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化  
脳卒中などの生活習慣病を予防する働きがあります。

### 鮭ときのこの鍋

鮭には免疫力を高め脳を活性化する働きがあります。  
また、鮭に含まれるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり  
がんを抑制する働きもあります。食物繊維豊富なきのこをたっぷり  
入れて、あったかお鍋でお召し上がりください。

### 遠刈田名物とうふ

しっかりとした旨みのある遠刈田名物のおとうふは、シンプルな  
冷奴でどうぞ。豆の美味しさが味わえます。

### 南瓜と黒豆ごはん 香の物

南瓜のベータカロテンには強い抗酸化作用があり、特に肺がんの  
予防野菜として知られています。香ばしい黒豆と一緒に炊き込み  
ごはんにしました。

### 黒糖ゼリー サイフォンコーヒー

なめらかなのどごしの大人な甘さの黒糖ゼリーです。  
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。

