

# 10

October

～旅館三治郎姉妹店「菜食左エ門」の10月の献立～



## かぼちゃのポタージュ

今月の一品目は、ほっこり甘くクリーミーなかぼちゃのポタージュです。かぼちゃの豊富なベータカロテンはがんや老化を防いでくれます。

## おからポテサラ

おからを使ったヘルシーなおからポテサラです。おからはカルシウム、ビタミンB群、鉄などが豊富です。食物繊維も多いので便秘予防に効果を発揮します。

## 白身魚のレモンバターソース

淡白な白身魚はレモンが爽やかなコクのあるバターソースでどうぞ。レモンの酸味はクエン酸で、疲労回復効果があります。

## 肉団子と春雨きのこ鍋

体がぽかぽか温まる♪ジューシーな肉団子とたっぷりきのこの中華風鍋です。旨味が染み出たスープでいただく春雨が美味です。

## 遠刈田名物とうふ

豆の美味しさが味わえる遠刈田名物のおとうふは、特製納豆ドレッシングをかけて。お豆腐はアミノ酸バランスに優れたたんぱく源です。

## しょうがの炊き込みご飯 香の物

しょうがには、消化吸収を助け食欲増進の効果などがあります。また発汗作用や保温作用があり、冷え性などにも効果的です。しょうがが香る炊き込みご飯でお召し上がりください。

## タルトタタン（りんご） サイフォンコーヒー

甘酸っぱいりんごの美味しさがぎゅっとつまった一品です。香り豊かなサイフォンコーヒーがよく合います♪

