



## ～旅館三治郎【姉妹店菜食左エ門】

2021年1月の献立～



### 前菜プレート

新しい年を迎えた一皿目は、かまぼこや紅白なます、黒豆などのおせちには欠かせないおめでたい前菜を盛り合わせました。

### お餅入り人参ポタージュ

体がぽかぽか温まる優しい味わいのポタージュスープです。人参は漢方では冷え性を改善し糖尿病にも効果があるといわれています。

### 豆腐&魚と豆腐&ひき肉のふんわりダブルハンバーグ いらソースがけ

お豆腐を使ってカロリーを抑えたヘルシーなふんわりハンバーグです。特製いらソースをかけてお召し上がりください。

### ねぎま鍋

まぐろのDHAは脳の機能を高めボケ予防にも欠かせません。またタウリンも多く、高血圧や心臓病、肝臓病の予防などにも効果があります。味わい深いねぎま鍋にしました。

### 遠刈田名物とうふ

豆の美味しさが味わえる名物のお豆腐は、シンプルに奴でどうぞ。豆腐のダイズサポニンが長期間取り続けると肥満を改善するとされています。

### お赤飯風古代米 香の物

もちもちとした食感の古代米は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。自家製の香の物がよく合います。

### あずきの寒天寄せ サイフォンコーヒー

優しい甘さのあずきの寒天寄せです。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。



新年あけましておめでとうございます。

本年も、昨年と同様に変わらぬご愛顧宜しくお願い致します。

菜食左エ門スタッフ一同

