



旅館三治郎姉妹店菜食左エ門 2021年2月のメニュー



ほうれん草のポタージュ

ほうれん草は高い造血作用のあるビタミン野菜です。
貧血気味の方にはぜひとってほしい食材です。
あったかポタージュスープでどうぞ。

サラダの盛り合わせ（3種）

人参、かぶ、きゅうりを使った彩り鮮やかなサラダの盛り合わせです。豊富なカロテンやビタミンCは強い抗酸化作用でがんを予防し、生活習慣病に効果があります。

鯖と長芋のグリル焼き 玉ねぎおろし餡かけ

旬の鯖と長芋を香ばしくグリルで焼き、甘みのある玉ねぎ餡をかけました。鯖は良質なたんぱく質や鉄分、DHAやEPAも多く含み、血栓ができるのを防ぎ、脳の機能を高めてくれます。

せりとワンタンと豚バラ鍋（ねぎま鍋もお選びいただけます）

仙台名物しゃきしゃきのせりの入ったお鍋はスープが自慢です。
せりはカロテンやビタミンK、食物繊維が豊富です。風邪の予防にもおススメの野菜です。

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。

豆ごはん 香の物

グリーンピースとしらすを一緒に炊き込みました。グリーンピースはアミノ酸バランスに優れ、健脳作用のあるリジンを含むため、脳を活性化し集中力を高め、若々しい脳を保つことに役立ちます。

オレンジ羹 サイフォンコーヒー

酸味が爽やかなビタミンたっぷりオレンジ羹です。
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。