

今月の新献立

5/1 ◆鯛の塩麴焼き

夕食

5/6 ◆鶏肉のポテトフ레이크唐揚げ

昼食

5/18 ◆鯛の幽庵焼き

夕食

5/22 ◆えびときのこの洋風混ぜご飯

夕食

5/25 ◆豆腐のナゲット

単品小鉢

5/31 ◆鯛の照り焼き

夕食

今月の生き生き3活献立

5/28 麻婆茄子 (c-8 オイル入り)

夕食

MCT オイルの一種であるc-8 オイルは、鎖長の短いカプリル酸を高含有しているため一般的なMCT オイルよりもさらに分解・吸収・エネルギー化が速いという特徴があります。

脳活

5/29 ◆ひじきとピーマンのソテー

夕食

ひじきには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、腸の動きを促進させ腸内環境を整えてくれる働きがあります。

腸活

料理で47都道府県を
旅しよう Vol.43 ✈️

今月は **大分県**

今月の「日本縦断ご当地メニュー」めぐりは大分県です。古くから親しまれている「とり天」や特産品のかぼすを使用した「きゅうりのかぼす風味酢の物」をご用意いたしました。是非ご賞味ください。

「とり天」とは

唐揚げや鶏めしなど鶏肉を使用した料理がたくさんある大分県では、鶏肉の天ぶらも大人気です。大分県のとり天は、下味をつけて天ぶらにするのが特徴で、練りからしや酢醤油などをつけたりして食べるそうですよ。



「きゅうりのかぼす風味酢の物」

かぼすの全国生産量の9割以上が実は、大分県なのをご存じですか？さわやかな香りとまるやかな酸味が特徴のかぼすは、クエン酸やビタミンCなどを豊富に含んでいます。今回はかぼす果汁を使用した酢の物をご用意しました。



5/15(月)

昼食

- ・とり天
- ・きゅうりのかぼす風味酢の物
- ・のっぺ汁
- ・【単品小鉢】にら豚



➤ 来月は神奈川県です