

今月のおすすめ献立

11/3 牛肉とネギの生姜煮

夕食

生姜プラスで身体ぽかぽか
温活献立

11/11 ハンバーグ
(ソースにC-8 オイル入り)

夕食

脳の活性化をお助け!!
C-8 オイルで脳活献立

11/24 麻婆茄子
(C-8 オイル入り)

夕食

脳活

今月の新献立 & 季節献立

11/1 豆乳鍋

昼食

豆乳に含まれる
タンパク質で免疫カアツプ



※写真は一例です

11/30 ◆カツとじ丼

昼食

丼シリーズに新しく仲間入り!
間違いない美味しさです。



味噌で47都道府県を
旅しよう Vol.1

START

11/4 (土)

昼食

鮭と野菜の石狩汁

牛肉コロッケ

デザート (柿)

今月の味噌は

赤辛口味噌

塩味がつよく、すっきりとした味わいが特徴です。
大豆の濃厚なうま味が感じられます。

お味噌料理

「鮭と野菜の石狩汁」

北海道の郷土料理である石狩鍋をベースにした
鮭と野菜の具沢山味噌汁です。「石狩」の名称
は、鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町で生
まれた料理ということから由来しています。
秋から冬にかけて定番の料理で、味噌と鮭・野菜の味が絶妙に
マッチし、身も心も温めてくれる一品です。



今月のフルーツ

柿

ビタミンCや食物繊維が豊富です。
ビタミンCはみかんの約2倍!

