

6月の行事食 牛ヒレステーキランチ

6月の行事食は滋養強壯に効果があるとされる薬膳を使用しています。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改定第5番
- ・心にやさしい和の薬膳
- ・5丁日本食品成分表

【献立】

一・メインデッシュ

牛ヒレ肉

人参のグラッセ

スパゲティー

インゲンソティー

※デミグラスソース

・大蒜

スタミナアップと殺菌効果、また動脈硬化予防にもよいとされています。



一・スープ

中華風コーンスープ

玉子

コーン

クリームコーン

・クコの実

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壯に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。



一・サラダ

・盛合せサラダ

キャベツ

胡瓜

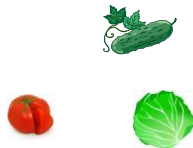
トマト

ポテトサラダ

和風ドレッシング

・松の実

滋養強壯や便秘に効果があるといわれています。



一・ライス

炊込みエビピラフ

一・デザート

・コーヒゼリー

ホイップクリームを添えて