

4月の薬膳 お花見の弁当



4月の行事食は、冷え性と滋養強壮によいとされる薬膳を用いたお花見弁当です

【普通食・軟菜食の献立】

一・御料理

さわら さいきょうつけ
鱈の西京漬

しきさい
色彩なます

だ まき たまご
出し巻玉子

あ
さつま揚げ

とり くわ やき
鶏の桑焼

だいこん ふく に
大根の含め煮

つくだに
ツワの佃煮

に
がんもの含め煮

れんこん あ
蓮根のはさみ揚げ

えび だんご あ
海老団子のミジンコ揚げ

かに ふうみ あ
蟹風味揚げ

いちご あわゆき かんてん
莓淡雪寒天

しろはな まめ かんろ に
白花豆甘露煮

一・御吸物

わかたけしる
若竹汁

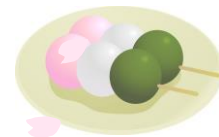
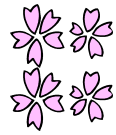
一・御飯物

いなり すし
稻荷寿司

さんさい お すし
山菜押し寿司

まき すし
巻寿司

まめ ごはん
豆御飯



【薬膳食品と効能】

<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壮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。



<紅花>

体を温める作用があり冷え性によいとされ、また血液浄化作用もあるとされています。

<黒酢>

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。



レストラン課