

金木犀の甘い香りに季節の深まりを感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

この時期に食べたくなるのが「さつまいも」。

さつまいもには食物繊維が多く含まれており、腸内環境を改善する働きがあります。

また、芋類のビタミンはでんぷんに包まれているため、加熱に強く、焼きいもや蒸し芋に加工しても、しっかりと摂取できることができ、風邪予防にも効果的です。

甘みとほっこりした食感を楽しみながら、秋の健康作りに取り入れたい食材です。

10月6日 郷土食 茨城県



ご当地ラーメンの「スタミナラーメン」をご用意します。

にんにくパワーで元気いっぱい！！

10月9日 握り寿司



人気メニューの登場です。

施設自慢の調理師さんが腕を振ります！

10月15日 運動会メニュー



勝つ(カツ)カレーが登場します。

ルーには、隠し味にケチャップや焼き肉のたれなどが入っており、甘口なのに奥深い味わいに仕上がっています。

10月20日 リクエストメニュー キノコご飯・かき揚げ



一つ一つ丁寧に揚げられたかき揚げは、まるで芸術作品のようです。

衣に片栗粉を加えることで、軽くサクツとした食感に仕上げます。

10月21日 ワールドトリップ マカオ



厨房担当の栄養士が、今月下旬から産休に入ります。

食事で笑顔を届けてくれた彼女のこだわりメニューをご用意します。

10月25日 おしゃれメニュー第三弾



鮭ときのこのクリームパスタをご用意します。

サラダには、意外と人気のある「モロヘイヤ」を使用します。

10月31日 ハロウィン特別献立



今年はデミソースのかかったオムライスが登場します。

おやつには、某有名ホテルパティシエ直伝の「南瓜プリン」をご用意します。

