

レストラン望星台自慢の

健康御膳 夏

おしながき

コーンサラダ
 焼き茄子
 豚肉のしゃぶしゃぶ 梅だれ
 鱈の南蛮漬け
 大山豆腐の変わり奴 胡麻だれ
 パプリカとズッキーニのピクルス
 お椀 オクラとモロヘイヤのお吸い物
 御飯 十五穀米ごはん ※白米に変更できます。
 わらび餅

※御飯のおかわりはお申し付けください。



熱量 621.1 kcal
 食塩相当量 3.1 g
 タンパク質 30.2 g
 脂質 27.4 g
 炭水化物 98.0 g

豚しゃぶ 梅だれ	豚肉には、脂肪を燃焼しやすくするアミノ酸の1つ『カルチニン』が多く含まれているため、代謝アップにも効果的です。また、血液や筋肉の元となるたんぱく質も豊富です。梅にはたくさんのクエン酸が含まれており、疲労回復に効果があるとされています。
あじ南蛮漬け	鱈にはオメガ脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。DHAは脳細胞の活性化、EPAは血圧の低下や血液をサラサラにし、中性脂肪値を下げる効果があります。
大山豆腐の変わり奴 胡麻だれ	豆腐にはビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンを含んでいます。ビタミンEは血行を良くする作用があり、美肌づくり、肩こり、腰痛に効果があるほか、活性酸素や脂肪の酸化を抑制し、がんや成人病の予防効果も指摘されています。