

2018年5月14日~5月19日 メインメニュー（選択）

とろ〜り黒酢のチキン南蛮

食欲増進



<五性/性能>

鶏肉：温/食欲不振・体力増強

黒酢：温/血行改善・食欲不振

原材料上記以外

鮭・醤油・生姜・卵・片栗粉・砂糖・らっきよ・マヨネーズ・パセリ

鶏肉、黒酢共に身体を温め食欲不振を改善する効果があります。卵たっぷりのタルタルソースで食べることで、体力増強、疲労回復効果が期待できます。

サバのカレー煮

疲労回復・老化防止



<五性/性能>

サバ：温/体力回復・血栓予防・めまい

長ネギ：温/冬の風邪の特効薬

人参：平/ドライアイ・目の疲れ

生姜：温/冷え症状全般

原材料上記以外

カレー粉・クミンパウダー・オリーブ

油・塩・トマトケチャップ・めんつゆ・

みそ・チキンスープの素

ヨーグルト

サバは胃の働きを高め、気と血を補ってくれるので、元気がない時や疲れが取れない時にお勧め食材です！

出産や病気の後など、体力をつけたい時にもお勧めです！