

令和八年十月五日

さわやかな秋晴れの下、実りの季節を迎えました。

秋の豊かな収穫をふんだんに使ったお食事をご用意致します。

秋の彩りをどうぞお楽しみ下さい。

豊秋膳

栗きのこ御飯

秋刀魚の塩焼き

菊の酢の物

柿

すまし汁

本日の旬の食材

栗：全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。意外にもビタミンCが豊富です。

舞茸：インフルエンザ予防に効果があり、インフルエンザウィルスを増やさない働きと、免疫力を上げる効果があります。

秋刀魚：生活習慣病予防に効果があるEPA、脳の働きを活性化するDHAが含まれます。

菊：彩りを加えるとともに解毒作用があります。

柿：「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富。特にビタミンCは1個で1日に必要な量をほぼ賄えるほど。老化や免疫力低下を抑える作用があります。