

Thyme Time Restaurant

No.15 2016/12/8 おおぞら幼稚園

店頭に干し柿が並び季節になりました。干し柿は干す時にビタミンCはなくなり、βカロチンは増え、またミネラルは甘い柿の3倍になります。食物繊維が多く、タンニンも豊富ですから抗酸化作用の効果もあります。ただ干す時に水分が抜けるので、高カロリーの炭水化物です。大きさにもよりますが一個100kcalくらいです。バナナ一本、食パン一枚と同じくらいです。腸内環境を良くし、風邪予防(βカロチンが粘膜を強くする)にも効果が期待できます。一日に1~2個でしたら、すぐれた健康食品と言えるでしょう。

12月13日 (火)	鶏肉のごま照り焼き丼 豚肉と筍のうま煮 柿と縮みほうれん草の味噌マヨネーズ和え きのこ汁 みかん	米・玄米・鶏肉・人参・きゃべつ・貝割れ大根・焼き海苔・生姜・塩・酒・醤油・みりん・三温糖・片栗粉・薄力粉・白ごま・サラダオイル 豚肉・筍・ぶなしめじ・人参・こんにゃく・干し椎茸・万能葱・昆布・鰹節・酒・醤油・みりん・三温糖・サラダオイル 縮みほうれん草・柿・水菜・きゅうり・かぶ・玉葱・枝豆・マヨネーズ・塩・コショウ・三温糖・味噌 舞茸・椎茸・株なめこ・フナピー・えのき・玉葱・人参・大根・牛蒡・長葱・煮干し・昆布・鰹節・味噌・サラダオイル
12月14日 (水)	牛蒡の炊き込みご飯 ヤーコンと人参のかき揚げ 春菊と玉葱のごま和え のっぺい汁 サンふじりんご	米・玄米・豚肉・牛蒡・人参・万能葱・生姜・干し椎茸・昆布・鰹節・塩・酒・醤油・みりん・三温糖・サラダオイル ヤーコン・人参・玉葱・三つ葉・しらす干し・卵・昆布・鰹節・薄力粉・片栗粉・塩・醤油・みりん・サラダオイル 春菊・小松菜・玉葱・ケール・赤ピーマン・椎茸・フナピー・白ごま・薄口醤油・みりん・三温糖 人参・ぶなしめじ・舞茸・白舞茸・里芋・長葱・油揚げ・昆布・鰹節・塩・酒・醤油・みりん
12月15日 (木)	鮭と油揚げのご飯 小松菜と麩のさっと煮 トマトとサラダ菜のサラダ けんちん汁 芋ようかん	米・玄米・鮭・油揚げ・舞茸・人参・三つ葉・昆布・鰹節・塩・酒・薄口醤油・みりん 小松菜・ケール・人参・ぶなしめじ・フナピー・玉葱・麩・昆布・鰹節・塩・酒・醤油・みりん・三温糖 トマト・サラダ菜・きゅうり・レタス・サニーレタス・黄パプリカ・昆布・鰹節・米酢・醤油・みりん・三温糖 大根・人参・里芋・牛蒡・こんにゃく・長葱・木綿豆腐・昆布・鰹節・塩・酒・醤油・みりん・ごま油・サラダオイル さつまいも・三温糖・寒天
12月16日 (金)	大根ご飯 鶏の和風から揚げ 白菜となすの柚子風味浅漬け 豚汁 柿	米・玄米・大根・人参・牛蒡・小松菜・万能葱・わかめ・ちりめんじゃこ・昆布・鰹節・塩・薄口醤油・みりん・三温糖 鶏肉・にんにく・生姜・卵・薄力粉・片栗粉・塩・コショウ・酒・みりん・醤油・三温糖・味噌・サラダオイル 白菜・なす・きゅうり・人参・柚子・塩・昆布 豚肉・玉葱・人参・ぶなしめじ・じゃが芋・大根・長葱・生姜・白滝・昆布・鰹節・味噌・サラダオイル
12月20日 (火)	ビーフカレーピラフ 長芋グラタン かぶとりんごのサラダ フナピーと小松菜のスープ 季節の果物	米・玄米・牛挽肉・玉葱・赤ピーマン・スナップえんどう・マッシュルーム・塩・コショウ・ターメリック・カレー粉・トマトケチャップ・バター・サラダオイル 豚挽肉・長芋・玉葱・ぶなしめじ・マッシュルーム・じゃが芋・長葱・パセリ・塩・コショウ・味噌・豆乳・醤油・ナチュラルチーズ・サラダオイル かぶ・りんご・レタス・黄パプリカ・水菜・きゅうり・にんにく・黒オリーブ・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・三温糖・グレープシードオイル・サラダオイル 小松菜・フナピー・玉葱・人参・パセリ・鶏がら・塩・コショウ・バター・サラダオイル
12月21日 (水)	ナムル炒飯 たらのふんわり衣揚げ 春雨ときゅうりのサラダ にらとえのきのスープ 季節の果物	米・玄米・豚肉・ターツァイ・赤ピーマン・もやし・きゅうり・白菜・万能葱・にんにく・生姜・塩・酒・醤油・三温糖・白ごま・味噌・八丁味噌・豆板醤・ごま油・サラダオイル たら・生姜・卵白・塩・コショウ・酒・薄口醤油・薄力粉・片栗粉・サラダオイル 春雨・きゅうり・大根・きくらげ・レタス・サニーレタス・塩・コショウ・米酢・薄口醤油・三温糖・ごま油 にら・えのき・玉葱・人参・卵黄・鶏がら・塩・コショウ・薄口醤油・みりん・酒
12月22日 (木)	インカのめざめサラダ ロールサンド ハーブチキンカツ フロッキーとパプリカのサラダ 菜ばなどベーコンのスープ ヨーグルトゼリー	パン・じゃが芋(インカのめざめ)・玉葱・人参・きゅうり・レタス・マヨネーズ・塩・コショウ・三温糖 鶏肉・玉葱・トマト・にんにく・パセリ・卵・薄力粉・パン粉・塩・コショウ・ローズマリー・タイム・白ワイン・バター・薄口醤油・サラダオイル フロッキー・赤パプリカ・黄パプリカ・人参・きゅうり・レタス・サニーレタス・玉葱・塩・コショウ・米酢・レモン果汁・三温糖・オリーブオイル ベーコン・菜ばな・玉葱・人参・きゃべつ・セロリ・にんにく・パセリ・カッペリーニ・鶏がら・塩・コショウ・バター・オリーブオイル ヨーグルト・牛乳・上白糖・ゼラチン