

配達のご連絡は午前10時までにお願ひします

☎ 046-244-6915

Cafeきづき

定休日:木・土・日・祝祭日

秋(9月~11月)の薬膳ごはん

薬膳健康づくり研究会(管理栄養士・栄養士)に調理法、食材効能の指導をいただいています

各日10食限ら!

600円

メイン料理

月

きのこのソースハンバーグ
(約326kcal)

水

鮭の甘酢あんかけ
(約236kcal)

金

鶏肉ときのこのオニオンソース
(約242kcal)



写真は一例です

副菜

厚揚げとちんげん菜のオイスター炒め
(約48kcal)

ウコンポテトサラダ
(約62kcal)



ご飯(五穀米) (約288kcal)

*仕入れ状況により材料が変更になることがあります

薬膳とは中医学理論に基づいて調理された料理です。
病気の予防や回復、保健を目的にした、おいしい食事のことです。
薬膳料理は、生薬を使ったものだけではなく、日々の私たちが食べている穀物や野菜、肉、魚、乳製品などの性質や効能等を考慮して季節に合わせた料理です。

認定NPO法人きづき

- ・就労移行支援事業所
WORKきづき
- ・就労継続支援B型事業所
HOPEきづき

秋のポイント

秋は夏の暑さや湿気によってダメージを受けた体を癒し、体力を整えておく季節です。夏に無理をした人の中には、その疲れを引きずって、秋に体力が落ちる人もいますが、本来は、秋は体にトラブルの出にくい時期です。「未病先防」といって、体に一番よい季節で、これから寒い冬に備えて免疫力を養っていきましょう。暑さや湿に弱った脾胃を癒すもの(米・山芋・さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・鶏肉・豚肉・椎茸等) 津液を補い、肺を潤すもの(白きくらげ・松の実・白ごま・杏仁・百合根・たまご・牛乳・豆乳・柿など)