

B-Dine & 四国新聞社 共同企画

10月1日～11月30日
期間限定

『いきいき脳グルメ』

美^び菜^{さい}彩^{いろどり}膳^{ぜん}

旬の食材で美味しさそのままに
塩分・糖分・油分・カロリー等を
抑えたヘルシーな御膳。 **1,800円**
(1,944円込)

御献立

脳卒中や認知症を
予防する主な栄養素 (四国新聞社資料より)

- 一、先付 栗とサツマイモと旬野菜の白和え …… カリウム、ビタミンC、他
- 一、口変り 秋茄子とモロヘイヤのお浸し …… βカロテン、カリウム、ビタミン類、他
- 一、冷菜 旬魚のカルパッチョ風 …… EPA、DHA、ビタミンC、他
- 一、焼物 若鶏の胸肉の葱味噌焼 …… ビタミンB、ビタミンC、カルシウム、他
- 一、温物 栗ときのこの養老蒸し美肌餡掛け …… カリウム、マグネシウム、ビタミンA、ビタミンB1、他
- 一、蒸物 旬野菜セイロ蒸 …… カリウム、マグネシウム、ビタミンC、他
- 一、お凌ぎ 三色野菜寿司 …… ビタミンD、葉酸、ナイアシン、他
- 一、椀物 蛤潮仕立 …… カルシウム、鉄分、アミノ酸、他
- 一、甘味 デザート盛合せ …… ポリフェノール、各種ビタミン、他
(健康野菜ジュース / 青リンゴのゼリー / チーズ豆腐 / 季節のフルーツ入りヨーグルト)



※前日までにご予約下さいませ。