



MONTHLY THEME \5月のテーマ/

しっかり食べて、体内をすっきりさせる食習慣！

カラダの中にため込んでいた老廃物や毒素の排出を促す食材を、積極的に摂りましょう！

WEEKLY MENU

PRICE 各¥980 (税込)

Healthy

Energy

5/9
(MON)

-

5/13
(FRI)

青魚のふきみそ焼き
ブロッコリーとサツマイモのサラダ
人参とキャベツのコールスロー
雑穀入り玄米

プレバイオティクス=ヨーグルト 食物繊維=ブロッコリー・キャベツ
アブジジン酸・フィチン酸=玄米 など

タンドリーチキン
アスパラガスの炒り卵
人参とキャベツのコールスロー
ターメリックライス

プレバイオティクス=ヨーグルト・アスパラガス
食物繊維=ブロッコリー アミノ酸=卵 など

5/16
(MON)

-

5/20
(FRI)

オートミール入り合挽ハンバーグ
ビーツのきんぴら
人参のオレンジマリネ
押麦入り玄米

ビタミンC=オレンジ 食物繊維=オートミール
アブジジン酸・フィチン酸=玄米 など

ビーツ入りミートソースパスタ
玄米ロールパン
ブロッコリーとミックスビーンズのサラダ
人参のオレンジマリネ

ビタミン・ミネラル=ビーツ 亜鉛=ひよこ豆
アブジジン酸・フィチン酸=玄米 ビタミンC=オレンジ など

5/23
(MON)

-

5/27
(FRI)

サーモンのグリル 柴漬けタルタル
芽キャベツとブロッコリーのスパニッシュオムレツ
キヌアとかぼちゃのヨーグルト和え
玄米

プレバイオティクス=ヨーグルト アブジジン酸・フィチン酸=玄米
食物繊維=芽キャベツ・ブロッコリー・キヌア サポニン=キヌア など

鶏もものグリル 和風玉葱ソース
新じゃがとアスパラガスのミモザ風サラダ
キヌアとかぼちゃのヨーグルト和え
押麦入りご飯

プレバイオティクス=アスパラガス・ヨーグルト
食物繊維=サポニン=キヌア アミノ酸=卵 など

5/30
(MON)

-

6/3
(FRI)

白身魚のチーズ焼き
アスパラガスのツナマヨサラダ
サツマイモのオレンジマリネ
オートミール入りジャンバラヤ風炊き込みご飯

プレバイオティクス=アスパラガス ビタミンB=サツマイモ
食物繊維=オートミール ビタミンC=オレンジ など

アスパラとベーコンのパスタ
オートミール入りロールパン
カリフラワーとレンズ豆のサラダ
サツマイモのオレンジマリネ

食物繊維=オートミール・カリフラワー ビタミンC=オレンジ
ビタミンB=サツマイモ 亜鉛=レンズ豆 など