和食ダイニング　辛　夷　【12月～2月】

冬 Menu まごわやさしい膳

「まごわやさしい」 健康な食生活を送る、7品目の頭文字。
まんべんなく食事に取り入れることで、健康的な身体へと変化していきます。
バランスの良い食事と運動で、健康増進にお役立て下さい。

サーモンの味噌漬け 、切り干し大根、 ポテト豆サラダ、
きのこバター醤油焼き、 梅ひじきごはん、 お新香2点盛り
若芽となめこと葱の味噌汁、 胡麻団子

1，350円

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	胡麻	わかめ	野菜	魚	椎茸	芋
納豆・小豆 黒豆 グリーンピース 油揚げ	ごま・くるみ 栗・ぎんなん 松の実	わかめ・ひじき のり・昆布 もずく	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜類	あじ・いわし・鮭 さば・まぐろ たこ・えび・牡蠣 あさり・しじみ	椎茸・舞茸 えのき・なめこ	さつま芋 じゃが芋 こんにゃく