

【3月のみ 期間限定】

和食ダイニング 辛夷

春まごわやさしい膳

「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。



鱈の揚げ出し、豆腐 茄子 しし唐 菜味、山芋とろろ、
ひじき煮、スティック野菜、五穀ご飯、お新香二点盛り、
わかめと豆腐と葱の味噌汁、はちみつリンゴ酢ドリンク

1,350円

ま ご わ や さ し い

豆

納豆・小豆
黒豆
グリーンピー
油揚げ

胡麻

ごま・くるみ
栗・ぎんなん
松の実

わかめ

わかめ・ひじき
のり・昆布
もずく

野菜

緑黄色野菜
淡色野菜
根菜類

魚

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

椎茸・舞茸
えのき・なめこ

芋

さつまいも
じゃが芋
こんにゃく