

一、食前酢 みかん酢

蒲郡みかんとリンゴ酢を合わせた食前酢です

お酢には、食後高血糖、内臓脂肪の抑制効果があります

一、前菜 高足蟹・菜の花真砂和え

合鴨ロース

梅蕪・ひげ長海老

河豚皮煮こごり

白子豆腐ポン酢ジュレ添え

河豚の皮は、コラーゲンを多く含んでおり美肌効果や

関節の健康をサポートする働きがあります

一、御造り アカザエビ

地魚

鯛

鯛や鮪に 含まれているEPA・DHAは、熱に溶け

やすい為、お刺身が一番栄養を逃がしません

一、蒸し物 みかわ牛里芋包み蒸し

里芋には、ビタミンB6が含まれており、これが

神経伝達物質であるセロトニン成分をたすけます

セロトニンは、リラククス効果をもち睡眠ホルモン

であるメラトニンの前駆体となるため快眠に寄与します

一、油物 天麩羅

車海老しそ巻

目光

鮑

お部屋にて天麩羅を揚げさせていただきます

一、強肴 イセエビ具足煮

イセエビにはタウリンが豊富に含まれており、

血圧を正常に保ち、血栓や心筋梗塞を予防

する働きや血液中の悪玉コレステロールを減らし、

善玉コレステロールを増やす働きがあるとされます

一、御飯 一人前鍋でご用意致します

コシヒカリを

出来たてにてご用意いたします

一、香の物 五種盛

一、留 椀 あおさ赤出汁

あおさには、植物性のタンパク質が含まれ

ており筋肉や細胞の修復に役立ちます

一、水菓子 かぼちゃプリン

りんごのコンポート

*かぼちゃの健康効果

免疫力アップ

ビタミンAとCの豊富さから風邪予防や

感染症対策に効果的です

ご来館いただき誠にありがとうございます。

当館のお料理は新鮮な魚介や地元で生産された旬の食材

を使用しております。

快眠おすすめ一品 酢の物

ヨシ海老 キウイフルーツ・みぞれ添え

蒲郡みかん酢味噌掛け

*蒲郡みかんは、甘みと酸味のバランスが絶妙で濃厚な味わいが特徴です。

*海老に含まれる「グリシン」は深部体温を下げて深い睡眠に導きます。

*キウイフルーツに含まれる「セロトニン」と「葉酸」両方の睡眠の質をアップすることができます。

愛知の季節の味をごゆっくりお楽しみください。

令和 六年 師走

風の谷の庵 料理長

永椎

