



貧血予防!! 鉄人御膳 1,000 円
(税込 1,080 円)
主菜プレート：まぐろのカツレツ



低カロリーで高タンパクなマグロの赤身は DHA や鉄分豊富な優れもの!! まるでお肉のように柔らかな食感です!! おろしポン酢でさっぱりと!!



疲労回復リフレッシュ御膳 1,000 円
(税込 1,080 円)
主菜プレート：若鶏の黒酢揚げ



黒酢の必須アミノ酸は代謝促進や腸の活動を促進!! クエン酸は筋肉に溜まった乳酸をエネルギーに変え疲労回復の効果が高い!!



集中力 UP!! 脳活御膳 1,000 円
(税込 1,080 円)
主菜プレート：さばの生姜煮



青魚に含まれる DHA や EPA が血管細胞を活性化!! 認知症予防にも注目されている!! 骨もなく柔らかいので安心して召し上がれます

八彩茶屋 食育健康ランチ



おもてなし口福御膳

1,124 円
(税込 1,214 円)

主菜プレート：牛肉ステーキ

脂身の少ない赤身を食べやすくカットしてあります!!
牛肉はタンパク質やビタミン・鉄分豊富でスタミナ UP!!
ご自分へのご褒美やちょっとした会食にも最適!!



栄養バランス御膳

1,000 円
(税込 1,080 円)

主菜プレート：豚ロースの生姜焼き

脂身の少ないロースを使用し食べやすくカット!!
豚肉はビタミン B1 が豊富で代謝や神経の働きに作用。
疲労回復やストレス解消にも効果あり!!

食べる順番で簡単ダイエット!! 食前に野菜を良く噛んで食べると血糖値上昇を抑えてくれる!!
たっぷりのサラダや和風とろろ蒸しを先にお召し上がり下さい!!



新潟県産コシヒカリ 18 穀米
ビタミンミネラル豊富です
よく噛んで下さい
普通 160g



野菜の味噌汁
かつお粉末使用で減塩!!
上越・杉田味噌使用



和風とろろ蒸し
長芋の食感が美味!!
生姜あんでさっぱり



おからケーキ
一口甘味は
しっとり食感!!



コーヒーや紅茶は
セルフサービスです!!
おかわり無料です