



立秋を前に、まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

夏は暑さで食欲が低下したり、発汗により体力が消耗したりして、疲れやだるさなどいわゆる「夏バテ」の症状が現れやすくなります。

そんなときにオススメしたい食材が「豚肉」です。豚肉はタンパク質だけではなく、ビタミンB1が豊富に含まれています。また、梅干しと合わせて摂取することで、ビタミンB1とクエン酸によるダブルの疲労回復効果が期待できます。

この夏、さっぱりと「豚と梅」の組み合わせはいかがでしょうか。



8月3日 はちみつの日メニュー



8(はち)と3(みつ)で「はちみつの日」。

「鶏肉のはちみつ煮」や「はちみつムース」が登場します。

8月11日 外食メニュー



毎回大好評を頂いている「ココイチ特製カレー」です。

外食気分を味わって頂けると幸いです。

8月13日 郷土食 神奈川県



郷土食で旅行気分！

今回は、ご当地料理の「サンマーメン」が登場です。

豚肉と野菜を炒め、とろみをつけた「あん」をかけた横浜発祥のラーメンです。

8月15日 精進料理



終戦記念日のこの日。

旬の夏野菜を使った料理をご用意します。

平和を願いながら頂きます。



8月21日 新作 トマトカレー



今が旬「トマト」をたっぷり使ったカレーが登場します。

トマトには「グルタミン酸」という、旨味成分がたくさん含まれています。

トマトの甘味・酸味とカレーのスパイスが合わさり、

コクがあり、さわやかに仕上がったカレーをお楽しみください。