

2017

10/11 月 ゆいま〜る食堂献立表

Tel. 042-583-1770

営業時

昼：11：30～13：30（ラストオーダー13：00）

夜：18：00～20：00（ラストオーダー19：30）

		昼ご飯	夕ご飯
月	30	蒸し鶏香味だれかけ チンゲン菜のマスタード和え ----- 532kカロリーー 塩分2.6g	天ぷら ふの卵とじ わかめの生姜酢 ----- 599kカロリーー 塩分2.5g
火	31	焼き鯖大根 ブロッコリーのサラダ ----- 608kカロリーー 塩分2.9g	肉じゃが ツナとマカロニのサラダ 小松菜のおひたし ----- 670kカロリーー 塩分3.6g
水	11.1	三色丼 かぶの酢の物 ----- 465kカロリーー 塩分2.5g	タラのさらさ焼き かぼちゃのくずし煮 キャベツのごま和え ----- 561kカロリーー 塩分3.6g
木	2	鱈の竜田揚げ 小松菜のサラダ ----- 496kカロリーー 塩分2.6g	豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 長芋のえのき茶漬け和え ----- 552kカロリーー 塩分2.2g
金	3	豚肉甘辛焼き 青菜と人参の煮浸し ----- 616kカロリーー 塩分2.9g	煮魚(赤魚) ブロッコリーと卵の炒め物 カレーポテト ----- 562kカロリーー 塩分3.6g
土	4	エビカツ(新メニュー) きゅうりとわかめごま酢 ----- 570kカロリーー 塩分3.2g	大根とつくねの煮物 竹の子ともやしの炒めあんかけ ユールスロー ----- 559kカロリーー 塩分2.6g
日	5	麻婆なす 牛蒡サラダ 中華スープ ----- 568kカロリーー 塩分2.9g	アジの南蛮漬け じゃが芋きんぴら 白菜のサラダ ----- 592kカロリーー 塩分3.3g

BeすけっとCook通信 No.72

暦は11月。7日は早くも「立冬」(冬の気配を感じる日、という意味)です。とは言え、季節は秋の真只中。菊の花が貝事に咲き誇り、日頃、和歌や俳句とは無縁な生活をしていても、つい、「ではここで句…」などと洒落てみたくもなる、風情ある季節です。「菊薫る季節となりまして」と、日頃御座沙汰している方に、手紙をしてみてもいいかも知れません。

さて、冬に向かってくいくなる野菜に「根菜類」があります。「根菜」は、「根」だけでなく、地中に生きる茎や葉を食する種類も含んでいます。つまり「根菜」＝「地中に生きるものを食べる野菜」ということなるのですね。ちなみに、「根」を食べる根菜は、ダイコン、カブ、人参、ゴボウ、サトイモなど。「茎」を食べる野菜は、ジャガイモ、サトイモ、レンコン、ショウガなどがあります。根菜類は、ビタミンC、E、ミネラルが豊富で体を温める効果あり。日々の食事に積極的に取り入れることで、血行がよくなり、代謝がアップします。ただし、糖質も高めなので、食べ過ぎには注意が必要です。あくまで適量を守り、ホカホカと温かい体で冬を迎えましょう。今月も、皆様のご来店をお待ちしております。

☆昼定食 ¥700 } 汁物・ご飯付き
☆夕定食 ¥750 }

※昼定食、夕定食共にご予約のお客様を優先にお取り置きさせていただいております。定食には数に限りがございますので、品切れの際はご容赦いただきますよう、よろしくお願い致します。