

2017

12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	4	毎月第一月曜日は運営会議の為 お休みさせていただきます	鶏のから揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 かぼちゃのサラダ ----- 667kカロリーー 塩分2.9g
火	5	豚肉のピカタ いんげん人参煮物 ----- 560kカロリーー 塩分2.3g	信田巻 春雨サラダ 蕪の甘酢 ----- 483kカロリーー 塩分2.7g
水	6	鱈の竜田揚げ ごぼうサラダ ----- 508kカロリーー 塩分2.7g	八宝菜 切干大根の煮物 ほうれん草のおひたし ----- 530kカロリーー 塩分2.5g
木	7	チキングラタン わかめときゅうりごま酢 スープ ----- 580kカロリーー 塩分2.6g	煮魚(赤魚) 塩もみキャベツの炒め物 卵のチリソース ----- 557kカロリーー 塩分3.6g
金	8	イカの甘辛丼 白菜煮浸し ----- 650kカロリーー 塩分2.9g	鶏挽肉の干草焼き 里芋の煮物 小松菜ともやしのだんご ----- 543kカロリーー 塩分3.1g
土	9	【餅つき】 おもち・豚汁セット ¥500 -----	タラと切り昆布の煮物 蕪とブロッコリーのスープ煮 ハムときゅうりの甘酢 ----- 491kカロリーー 塩分2.1g
日	10	アジの利休焼き さつま揚げ五目炒め ----- 572kカロリーー 塩分2.7g	鶏肉オレンジ煮 ポテトサラダ ピーマンおかつ和え ----- 654kカロリーー 塩分2.5g

BeすけっとCook通信 No. 73

いよいよ、今年も大話の、^{しわす}師走です。
「師走」という言い方は、師も走り回るほど忙しい月、という意味で
12月の別名ですが、この「師」が誰を指しているものかには諸説あり。
①師=学校の先生(教師) ②師=お坊さん(法師、導師)
③師=兵隊さん(師団) ④師=芸事の先生(お師匠さん)
などがあげられています。
いずれにしても、誰も彼もが何となく気忙しいめにたいし年末であることには
変わりはありません。

この時期に、おいしいいも類と言って真先に思い浮かぶのがサツマイモですね。
(「石焼イモ〜」の声を聞くと、思わず「走り出さなく」なるのは、なぜでしょうか?)
意外にも、サツマイモにはビタミンCが豊富に含まれ、その含有量は、柑橘類に
匹敵します。又他のいも類には少ないビタミンEが多いことも、サツマイモの
栄養成分の特徴です。2つのビタミンで、コレステロール値の改善や老化
防止に効果あり。更にビタミンB1やポリフェノールも含まれていて、抗酸化
作用や抗がん作用が期待できます。
勿論、食物繊維も豊富なので、便秘予防や改善に役立ちます。

焼き芋を頬ばって、心も体もほっとする、^{ひととき}一時も満喫しながら
来る平成30年(2018年)に、思いを馳せてみませんか。

☆昼定食 ¥700 }
☆夕定食 ¥750 } 汁物・ご飯付き

昼定食、夕定食ともにご予約のお客様を優先にお取り置きさせて頂いております。
定食には数に限りがございますので、ご理解とご了承のほど、よろしくお願ひ致します。