

2018

1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	8	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	アジフライ かぼちやのくずし煮 チンゲン菜としめじの和え物 573kカロリー 塩分2.1g
火	9	ぶりの照り焼き 根菜の煮物 488kカロリー 塩分3.3g	肉じゃが スパゲティサラダ 白菜のおひたし 639kカロリー 塩分3.3g
水	10	ハンバーグ 青菜煮浸し 581kカロリー 塩分2.5g	ホッケの塩焼き レンコンきんぴら もやしとピーマンのマヨネーズ和え 647kカロリー 塩分3.6g
木	11	八宝菜 きゅうりと人参の酢の物 中華スープ 510kカロリー 塩分2.3g	鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおひたし 471kカロリー 塩分2.1g
金	12	豚肉のすき焼き風 白菜の柚子酢 十五穀米 570kカロリー 塩分3.6g	さんまのかば焼き かぶとブロッコリーのスープ煮 キャベツのごま和 十五穀米 652kカロリー 塩分2.2g
土	13	鱈の生姜煮 ポテトサラダ 546kカロリー 塩分2.6g	スコッチエッグ 高野豆腐の煮物 人参サラダ 650kカロリー 塩分3.5g
日	14	クリームシチュー 大根サラダ 628kカロリー 塩分3.0g	焼き魚(鮭) 青菜と卵の炒め物 かぶの甘酢 576kカロリー 塩分3.4g

BeすけっとCook通信 No.74

1月は、1年の中でも最もゆくりと時が過ぎる月だと感じるのは私だけでしょうか。

松の内が明けると、7日に七草粥を食べ(1日の鏡開きにはお餅を焼いて食べ、小正月(15日)には糰子と飾り、小豆粥を食べ...

食べることはばかりで恐縮ですが(笑)、1月は、そうして古来の行事の1つ1つを通じて新しい年に少しづつ慣れていくための「お試し」の月なのかも知れません。

僅かずつではありますが、日も長くひびいてきています。春はもうすぐそこまで来ています。

1月は、白菜のおいしい季節です。白菜はもともと中国の原産とされ、日本には明治初期に渡来しました。中国では白菜は、大根、豆腐と共に「養生三宝」と言われ、また、薬膳料理や精進料理などで重宝されている野菜です。風邪予防に有効なビタミンCや、むくみの改善や予防に効果的のカリウムが多く含まれていますが、加熱するとビタミンCが半減してしまうので、生で食べられるサラダや、生もみ、汁までいじけるスープや鍋物などで召し上がって頂くことをおすすめします。白菜とたっぷり合わせて、春の来訪を待ちわびましょう。

☆昼定食 ¥700
☆夕定食 ¥750 } 汁物・ご飯付き

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頂いております。
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。