

2018

1/2 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	29	鯖の味噌煮 青菜と人参和え物 ----- 514kカロリー 塩分2.8g	豚肉のピカタ ぜんまいの煮物 里芋の柚子味噌 ----- 595kカロリー 塩分3.0g
火	30	春巻き キャベツとわかめの酢の物 中華スープ ----- 585kカロリー 塩分2.6g	焼き魚(甘塩銀鮭) 塩もみキャベツの炒め物 ほうれん草のえのき茶漬け和え ----- 464kカロリー 塩分3.3g
水	31	焼きアジの甘酢漬け 青菜と人参の白あえ ----- 540kカロリー 塩分2.7g	コロッケ 竹輪とこんにやくの煮物 ニラ卵 ----- 597kカロリー 塩分2.5g
木	2.1	三色丼 白菜の浅漬け ----- 670kカロリー 塩分3.0g	煮魚(赤魚) 炒り豆腐 青菜おかか和え ----- 554kカロリー 塩分3.5g
金	2	太刀魚のおろし煮 ブロッコリーのオーロラソース ----- 537kカロリー 塩分3.3g	鶏肉のパン粉焼き 切干大根の煮物 キャベツのおひたし ----- 491kカロリー 塩分2.5g
土	3	豚肉のくわ焼き スパゲティサラダ ----- 十五穀米 656kカロリー 塩分2.1g	恵方巻 青菜和え物 ----- 480kカロリー 塩分2.8g
日	4	鯖の西京漬け 根菜の煮物 ----- 490kカロリー 塩分3.0g	酢豚風肉団子 じゃが芋ゆかり和え えのきのおかか煮 ----- 592kカロリー 塩分3.6g

BeすけっとCook通信 No.75

季節はまた1つ、節目を迎えました。そろそろ、梅の便りが聞かれます。

冬場のお料理で彩る脇役として親しまれている果実に「柚子」があります。その爽やかな香りと酸味、目にもやさやかな色合いは、私たちに「ほっと」和ませてくれますが、以外に知られていないのが「柚子」の栄養価です。柚子には主にビタミンC、ミネラル、ペクチン、有機酸などが含まれています。果皮に含まれるビタミンCの含有量は、レモンやみかんと比較して2倍以上と、柑橘類のトップクラス。果肉(果汁)にはクエン酸がみんもの3倍含まれ、リンゴ酸やペクチンも豊富です。柚子の摂取により、美肌効果は勿論のこと、温熱効果、リラックス効果、血流改善効果などが期待できます。

もっと驚くべきは「種」の薬効です。柚子の種には「リモネン」という苦味をもつ成分が多く含まれますが、このリモネンには、抗ガン作用、悪玉コレステロール抑制作用に加え、リウマチや関節炎などの腫れや痛みを緩和する働きがあります。

種はそのままで食べる訳にはいきませんが、果実酒を作る要領で「柚子の種酒」を作ることができますので、ご興味のある方は、食堂スタッフにお声かけ下さいませ。

☆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。