

2018

3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	5	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。	ホッケの塩焼き マカロニサラダ ほうれん草のおひたし 602kカロリー 塩分3.5g
火	6	鱈竜田揚げ きゅうりちくわごま酢 468kカロリー 塩分2.3g	鶏つくねの和風おろし煮(新メニュー) パプリカの味噌炒め キャベツの煮浸し 498kカロリー 塩分2.9g
水	7	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 538kカロリー 塩分2.1g	タラのマヨネーズ焼き 人参じゃこ煮 かぶ甘酢 558kカロリー 塩分3.0g
木	8	焼きアジの南蛮漬け 切り昆布の煮物 524kカロリー 塩分2.7g	鶏と大根の煮物 じゃが芋きんぴら 青菜ともやしのゆかり和え 634kカロリー 塩分2.1g
金	9	豚カツ チンゲン菜としめじの和え物 513kカロリー 塩分2.1g	煮魚(鱈) かぼちゃサラダ なめたけおろし 583kカロリー 塩分3.0g
土	10	さんまのかば焼き 角切りカラフルサラダ 660kカロリー 塩分2.7g	豚肉の柳川風 小松菜と大根和え物 紫キャベツの酢の物 598kカロリー 塩分3.6g
日	11	新玉ねぎと鶏むね肉のピリ辛炒め 根菜の煮物 十五穀米 485kカロリー 塩分2.7g	鯖の土佐酢 高野豆腐煮物 青菜のごま和え 十五穀米 589kカロリー 塩分3.5g

BeすけっとCook通信 No.76

春になると店頭に並ぶ始める野菜の一つに「新玉ねぎ」があります。いつも見慣れた「玉ねぎ」に比べ、やや大ぶりな白っぽいので一目でその違いは明らかですが、そもそも、「玉ねぎ」と「新玉ねぎ」とどこが違うのでしょうか。

まずは品種の違いです。一年を通じて流通している玉ねぎは「黄玉ねぎ」という品種です。辛味が強いので、加熱調理(じっくり炒めると甘くなります)に向いています。それに対し、春先に出回る新玉ねぎは、「白玉ねぎ」という品種です。水分豊富で柔らかく、辛味が少ないので生でおいしく食べられますが、火の通りが早い為、煮込み等の長時間の調理には不向きです。いんごに例えるならば、「紅玉」と「王林」の違い、と云ったところですね。

次に、収穫時期、出荷時期の違いです。ふつうの玉ねぎは、主に秋に収穫されたものを、約1ヶ月間、乾燥・貯蔵して後に出荷されています。この為、購入後も長期間の常温保存が可能です。それに対し、新玉ねぎは、春先に収穫されたものを貯蔵せず、"にすく"出荷されています。この為、購入後は冷蔵庫で保存し、2〜3日以内に食べきるのをおすすめします。ワインに例えるならば、「じっくり熟せた〇年もの」と「ホッケー・ヌーボン」の違い、と云ったところですね。

栄養素はどちらに変わらず、血液サラサラ、悪玉コレステロール撃退、脂肪吸収をおさえる、などの効果が期待できます。

☆昼定食
☆夕定食

¥700
¥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。