

2018

3/4 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	26	タラのクリームシチュー ブロッコリーのオーロラソース スープ ----- 608kカロリー 塩分2.9g	豚肉の生姜焼き ほうれん草卵炒め えのきの佃煮 ----- 622kカロリー 塩分3.5g
火	27	鶏の酢醤油煮 大根と人参のマヨネーズ和え ----- 603kカロリー 塩分2.6g	鱈ネギみそ焼き ひじきのサラダ 小松菜おかか和え ----- 486kカロリー 塩分3.6g
水	28	鯖の味噌煮 ピーマンと人参炒め物 ----- 542kカロリー 塩分2.6g	温野菜のミートソース(新メニュー) 春雨の酢の物 キャベツごま和え ----- 490kカロリー 塩分2.6g
木	29	カレーライス コールスロー ヨーグルト ----- 569kカロリー 塩分2.1g	アジの照り焼き 竹輪ときゅうりごま酢 粉ふき芋 ----- 521kカロリー 塩分2.8g
金	30	エビイカ甘酢あんかけ ごぼうと人参煮物 ----- 498kカロリー 塩分3.2g	チキンハンバーグ 高野豆腐卵とじ 人参土ムシ ----- 540kカロリー 塩分2.8g
土	31	ミートオムレツ いんげんごま和え ----- 468kカロリー 塩分2.4g	ホッケの塩焼き マカロニサラダ 青菜おひたし ----- 567kカロリー 塩分3.0g
日	4.1	アジフライ うどとわかめの酢の物 ----- 481kカロリー 塩分2.1g	豆腐の肉巻き煮 青菜と人参炒め物 大根の浅漬け ----- 587kカロリー 塩分3.1g

BeすけっとCook通信 No. 76

桜の便りと共に、春が一気に舞い降りてきた。花も、樹も、鳥も。(そして、私たちも!)生きとし生けるもの全てが躍動し、生命 漲る季節です。...が、残念なことに花粉も又あたり一面に躍動しています。(苦笑) 花粉症の方には、とても辛い季節でもありますね。そこで今回は、つらい花粉症の症状を少しでも和らげるべく、免疫力アップの食事術をお伝えしたいと思います。

まずは、腸内環境を整えることが大切です。その為に、ヨーグルトや納豆、キムチなど発酵食品を積極的に摂取しましょう。

次に、粘膜や細胞を強健にすることを意識しましょう。青魚(サマ、アジ、サバなど)に含まれるEPA、DHAは、アレルギーを抑制する効果に期待されているので、適量で多く摂ることをおすすめします。

免疫細胞の活性化にも大切なポイントです。緑黄色野菜、きのこ、ネギ、海藻類の摂取は、免疫細胞を活性化に大きな力を発揮します。その他、レシコンやシソなどは花粉症の症状を抑える効果が大きいと言われています。

食生活のみならず、「食方」にも、免疫力を高める術があります。①温かいものを(体を冷やさずに)②よく噛んで(唾液にも、免疫力アップのパワーあり)③楽しく(消化吸収がスムーズになります)食することで、私たちの免疫力は更にパワーアップするのです。

栄養のバランスを考え、食方を工夫して、健康な身体を。百花繚乱、色とりどりの花々を心ゆくまで愛でていきましょう。

☆昼定食 ¥700
 ☆夕定食 ¥750 } ご飯・汁もの付き

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。