

2018

6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	タラのネギみそ焼き 高野豆腐の煮物 青菜おひたし ----- 488kカロリー 塩分3.5g
火 5	太刀魚の生姜蒸し 牛蒡とプルーンの煮物 ----- 十五穀米 488kカロリー 塩分2.6g	鶏天 人参甘酢 キャベツおひたし 十五穀米 ----- 480kカロリー 塩分2.9g
水 6	ポークチャップ ブロッコリーのサラダ スープ ----- 584kカロリー 塩分2.6g	鯖の和風あんかけ いんげんごま和え なすの含め煮 ----- 630kカロリー 塩分3.7g
木 7	フィッシュハンバーグ 小松菜油揚げ煮浸し ----- 485kカロリー 塩分3.6g	豚肉おろし和え 野菜とベーコン炒め物 わかめ梅和え ----- 537kカロリー 塩分2.9g
金 8	親子煮 ほうれん草おひたし ----- 500kカロリー 塩分2.7g	鮭の照り焼き サワーキャベツ ポテトサラダ ----- 519kカロリー 塩分2.8g
土 9	アジの南蛮漬け なすとパプリカナベしぎ ----- 520kカロリー 塩分2.8g	豆腐とピーマン肉みそがけ(新メニュー) もやしちくわ和え物 かぼちゃ煮物 ----- 499kカロリー 塩分2.7g
日 10	豚肉梅みそ焼き(新メニュー) 小松菜辛し和え ----- 510kカロリー 塩分3.2g	さんまのかば焼き 玉ねぎの卵炒め 人参ナムル ----- 620kカロリー 塩分3.1g

BeすけっとCook通信 No.78

あじさい
紫陽花の紫色が、しっとりと濡れる季節を迎えようとしています。しとしと、
時にはザーザーと降りしきる雨に打たれながら、色鮮やかに咲き誇る姿には
凛とした美しさがあります。

皆様はこの美しい紫陽花に、「毒がある事をご存知ですか？」
紫陽花の葉や茎には、青酸配糖体という毒素が含まれています。実際過去に、
飲食店で料理に添えあった飾り用の紫陽花の葉を食べて、お客様の数
人が嘔吐や吐き気めまい等の中毒症状を起した事があり、残念ながら食用には
適していません。

その代わり、^{むらさき}と書いては何ですか？今回は、「紫」色の食材の効能をご紹介します。
思います。紫色の食材とは、アントシアニンという紫色の色素成分が含まれた
食材のことで、一般的に「パープルフード」と呼ばれています。ナス、紫キャベツ
紫玉ねぎ、紫芋、ブルーベリー、ぶどうなどが代表的なものです。
アントシアニンは、ポリフェノールの一種で、老化の原因の一つである活性酸素を
消去する働きがあります。又、視神経の酸化も防ぎ、白内障や緑内障の
予防にも役立つと言われています。パープルフードと、良質なタンパク質と
組み合わせて摂取する事で、蒼々元気で若々しい体を維持していきたいですね。

ただしパープルフード自体冷や効効果があるものが多いので、冷え症の方などは
気を付けましょう。「秋ナスは嫁に食わぬ」という昔からの言い伝え。(体を冷やすナスは
子供を産み育てる嫁には食べさせない方がいい)という意味で、科学的にも
正しい事を伝えていたのですね。

☆昼定食 ¥730
☆夕定食 ¥780 } 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。