

2018

6/7 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	25	鯖の味噌煮 炒り豆腐 ----- 583kカロリーー 塩分2.9g	豚肉味噌漬け 小松菜炒め煮 人参ごま酢 ----- 591kカロリーー 塩分2.9g
火	26	イカとブロッコリー炒め物 大根そぼろ煮 中華スープ ----- 505kカロリーー 塩分2.6g	タラのフリッター トマトおろし和え 青菜おひたし ----- 472kカロリーー 塩分2.7g
水	27	アジと野菜の焼き浸し きゅうりのごま和え ----- 287kカロリーー 塩分2.2g	豚肉きくらげ卵炒め 青菜ちくわ酢みそあえ さつま芋甘煮 ----- 687kカロリーー 塩分2.9g
木	28	鶏肉クリーム煮 切干大根の煮物 ----- 591kカロリーー 塩分2.4g	さんま生姜煮 小松菜煮浸し 人参ごま味噌きんぴら ----- 571kカロリーー 塩分3.2g
金	29	豚肉玉ねぎつゆ煮 わかめの酢の物 ----- 552kカロリーー 塩分3.6g	三色丼 もやしのゆかり和え きゅうりの塩もみ ----- 480kカロリーー 塩分2.6g
土	30	ハンバーグ さつま揚げと青菜の煮物 ----- 552kカロリーー 塩分2.2g	赤魚西京漬け なすのごま煮 キャベツの酢の物 ----- 541kカロリーー 塩分3.1g
日	7.1	鯖のムニエル かぼちゃのいとこ煮 ----- 513kカロリーー 塩分2.4g	鶏肉南蛮煮 ピーマンじゃが芋細切り炒め 青菜和え物 ----- 571kカロリーー 塩分3.4g

BeすけっとCook通信 No.79

7月になりました。平成30年は、早くも折り返し地点を迎えています。
1年と、人の一生にあてはめて考えてみれば、1年の中、「7月」は、人生の中では「50歳を過ぎてあたり」に相当すると思います。春に咲き誇っていた花々は、
[わがくに]実をつけ、木々の葉はいつの間にか濃く深い緑へと色を変え、
満を持して来るべき熟成の時を待っています。
実り多き秋を迎える為、益々健康で豊かな日々を送っていきなさいませぬ。

ゆいま〜る食堂のお料理に彩りとして添えらる野菜の1つに「パプリカ」が
あります。パプリカは普及し始めてからまだ年数が浅い為、何となく
苦手意識を持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「パプリカ」は
夏野菜の定番「ピーマン」と同じナス科トウガラシ属の野菜なので、果肉の
厚さと形の違い、味の違い（ピーマン…苦味あり、パプリカ…甘い）収穫時期の違い
（ピーマン…成熟前に収穫、パプリカ…成熟後に収穫）などから、ピーマンと別野菜として
扱われています。栄養価的にもパプリカのビタミンCやカロテンはピーマンの
2倍以上。動脈硬化、糖尿病、がんの予防、皮膚や目の粘膜の
保護などに効果がありますので、「新参者」とも又選べず、積極的に
召し上がって頂くよう、おすすの致します。

☆昼定食
☆夕定食

¥730

¥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、よろしくお願ひ致します。