

2018

## 10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	8	和風ポークソテー りんごと白菜のサラダ ----- 570kカロリーー 塩分2.9g	煮魚(ムキガレイ) もやしのあんかけ炒め きゅうりの梅風味 ----- 523kカロリーー 塩分2.6g
火	9	イカの甘辛丼 かぶと油揚げさつと煮 ----- 467kカロリーー 塩分3.2g	ゆで豚味噌がらめ キャベツのカレー炒め なめたけおろし ----- 582kカロリーー 塩分2.4g
水	10	チキンカツ ひじきの煮物 ----- 530kカロリーー 塩分2.5g	鯖の土佐酢 小松菜煮浸し マカロニケチャップ炒め ----- 602kカロリーー 塩分3.2g
木	11	信田巻 ほうれん草卵炒め 味噌汁 ----- 476kカロリーー 塩分2.1g	マーボー豆腐 きゅうりカニカマ中華和え 人参ナムル 中華スープ ----- 524kカロリーー 塩分2.5g
金	12	豚肉かぼちゃ焼きびたし チンゲン菜マスタード和え ----- 549kカロリーー 塩分2.5g	アジの照り焼き 大根甘酢 青菜おひたし ----- 523kカロリーー 塩分2.8g
土	13	タラのグラタン ブロッコリーサラダ ----- 688kカロリーー 塩分2.2g	鶏肉の酢じょうゆ煮 人参じゃこ炒め 小松菜おかか和え ----- 633kカロリーー 塩分2.8g
日	14	春巻き キャベツのごま和え 十五穀米 ----- 586kカロリーー 塩分2.4g	鮭の塩焼き 青菜と人参煮物 春雨の酢の物 十五穀米 ----- 515kカロリーー 塩分2.6g

## BeすけっとCook通信 No.82

「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」として、「平成最後の秋」到来です。  
 昭和、平成。そして次の「〇〇」へと、時代は巡っていきまふ。  
 「食の世界」をとってみても、50年前には思い及ばなからず様々な事が  
 今では当たり前になっていきます。(スーパーに行けばお惣菜や冷凍食品が  
 簡単に手に入り、好きな時に好きな物カツ食べられて。外国産の輸入食材が  
 豊富に出回り、度々食卓に登場したり) それでも「食べて下さる方の  
 お顔を思い浮かべながら、食卓を吟味し、手間を惜しまず丁寧に調理  
 して食卓」=「ご馳走」である事は、どんなに時代が巡っても、決して  
 変わることはないのではなないでしょうか。

手間のかかる秋の食材。と言って思い浮かぶものに里いもがあります。  
 ①いもを洗う(こかた変)②いもの皮をむく(これも大変)③カットし  
 塩でもむ④下ゆでして、ぬめりを取る。という4段階を経て初めて  
 調理にかけます。  
 なのに、この嫌われからはぬめり(カラクタン、という炭水化物とたん白質  
 の複合体です)には、たくさん食べると効果があることがわかっています。  
 (コレステロールを下げる、高血圧予防、粘膜保護、便秘予防、スタミナアップ)  
 適度なぬめりは里いもの旨味。「里いもの煮ころかし」「芋蒸汁」  
 「イカと里いもの煮物」…  
 手間のかかる、それについて地味な「昭和の料理」  
 これからも大切にしていきたいに味です。

 ☆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。