

2018

# 12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 3	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	鮭の塩焼き がんと人参煮物 白菜ゆず酢 ----- 536kカロリー 塩分3.5g
火 4	ぶり大根 キャベツとわかめの酢の物 十五穀米 ----- 535kカロリー 塩分2.5g	ポークチャップ いんげんじゃこ炒め 青菜おひたし 十五穀米 ----- 577kカロリー 塩分3.1g
水 5	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花 ----- 480kカロリー 塩分2.9g	アジフライ 青菜とちくわ炒め煮 長芋のり和え ----- 597kカロリー 塩分2.7g
木 6	鯖の味噌煮 さつま揚げ五目炒め ----- 590kカロリー 塩分2.9g	ハンバーグ きゅうりの酢の物 人参ごま和え ----- 568kカロリー 塩分2.8g
金 7	豚肉くわ焼き スパゲティサラダ ----- 656kカロリー 塩分2.1g	赤魚の煮付け もやしの炒め物 壬ゲン菜としめじの和え物 ----- 512kカロリー 塩分3.0g
土 8	焼魚(ホッケ) 青菜辛し和え 豚汁 ----- 570kカロリー 塩分3.8g	豚肉とごぼうの煮物 大根サラダ 人参きんぴら ----- 592kカロリー 塩分3.8g
日 9	変わりしゅうまい ひじきのサラダ 中華スープ ----- 511kカロリー 塩分3.0g	タラの味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 青菜なめこかけ ----- 527kカロリー 塩分3.7g

## BeすけっとCook通信 No.84

12月です。もう、来年のカレンダー、ご用意されましたか？  
 新しい年への希望と期待を胸に、一日一日を大切に過ごしてゆきたいですね。

冬野菜の代表格、白菜。鍋料理や煮物は勿論、火の物に  
 お漬物にと、毎日の食卓で大活躍ですが、そんな白菜の  
 茎や葉の部分に、「黒い斑点」を見つけることがあります。  
 「これってカビ？ 病気？」と「虫がっついてるの？」と思われる方も、多いのでは。

実はこの白菜の黒い斑点、カビでも病気でもありません。白菜に  
 含まれる「ポリフェノール」の成分が表面に浮き出たものです。  
 正式には「ゴマ症」という名がつけられていますが、「症」とは言っても  
 病気ではないので、普通に食べても全く問題はありません。  
 「ゴマ症」は、白菜の栽培環境(土壌の成分や肥料の質)や  
 収穫後の保存環境(温度など)から白菜が受けたストレスが  
 原因となり、表面にポリフェノールがたまり、それが黒い斑点と  
 して現われた「生理現象」です。

言わば、年齢を帯びてお顔に現われる「シミ」や「ソバカス」  
 のようなもの。白菜が一生懸命頑張って生きてきたしるし、  
 なのです。どうぞ安心して お召し上がり下さいね。

☆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、よろしくお願ひ致します。