

2019

1 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 | 7 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 | 豚肉柚子味噌がらめ 卵のチリソース なめたけおろし ----- 620kカロリー 塩分3.5g |
| 火 | 8 鶏肉カレー風味蒸し 切干大根煮物 ----- 576kカロリー 塩分2.7g | 焼魚(甘塩銀鮭) かぶの煮物 青菜の和え物 ----- 575kカロリー 塩分3.2g |
| 水 | 9 八宝菜 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ 十五穀米 ----- 504kカロリー 塩分2.3g | 鶏肉塩焼きネギソース 青菜煮浸し もやしのゆかり和え 十五穀米 ----- 644kカロリー 塩分2.3g |
| 木 | 10 豚肉と大根甘辛煮 スパゲティサラダ ----- 653kカロリー 塩分3.2g | 赤魚の煮付け 白和え 青菜おひたし ----- 535kカロリー 塩分3.1g |
| 金 | 11 タラのフリッター 切り昆布煮物 ----- 493kカロリー 塩分2.5g | 麻婆なす 白菜柚子浸し パプリカ塩こぶ和え ----- 509kカロリー 塩分2.9g |
| 土 | 12 鶏肉オレンジ煮 三色きんぴら ----- 602kカロリー 塩分2.7g | アジの香味ソース ふるふき大根 青菜おかか和え ----- 521kカロリー 塩分2.9g |
| 日 | 13 太刀魚生姜蒸し かぼちゃいとこ煮 ----- 598kカロリー 塩分2.0g | 豚肉ピーマンオイスター炒め ブロッコリーオーロラソース 人参酢の物 ----- 573kカロリー 塩分2.5g |

BeすけっとCook通信 No.85

2019年の幕開けです。この1年が皆様にとって幸多き年になりますよう
 いからお祈り申し上げます。

お正月と言えば「初」がつかもの。初日の出、初詣、初夢などなど。年の初めの
 けじめとして、私達の生活の中にはお馴染みの出来事や数々ありますが、「食」の世界
 での「初」と言えば、やはり「初物(はつもの)」が挙げられると思います。

昔から日本人は、「初物」にこだわってきました。その年初めて収穫された初物には、
 他の食べ物にはない生気がみなぎっているはずで、それを食べて新しい生命力を
 得る事ができると考えられていた為で、「初物を食べると75日長生きできる」とい
 言われる所以はここにありませう。又、「初物を食べる時は、西を向いて笑いや
 ば」とも言われていますが、これは、阿弥陀様のいらっしゃる西方浄土を向き、感謝の
 気持ち込めて食べるのがよいとされているのだとさうです。

これらの季節、菜の花、うるい、ふきのとう、などの春野菜の初物と
 店頭で見かけることもあるかと思います。

どれも繊細で優しい味わいの春野菜。調理の際の味付けは
 シンプルかつ薄味がおススメです。火の通り口減にも注意、食感や
 香りを損なわないようにして、一足先に、味覚で春を感じてみませんか？

本年も引き続き ゆいま〜る食堂へのご来店をお待ち致しております。

 ☆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、よろしくお願い致します。