

9月 ゆいま～る食堂献立表

☎042-583-1770

営業時間 昼11:30～13:30(ラストオーダー13時)
夜18:00～20:00(ラストオーダー19時半)

		昼定食	夕定食
月	23	鶏肉のバーベキューソース焼き 春菊の胡麻和え	あじの塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーのわさび和え
		587 カロリー 塩分 2 g	472 カロリー 塩分 2.7 g
火	24	煮込みハンバーグ カラフルサラダ	鶏肉の照り焼き さつまいものりんご煮 青菜の塩昆布和え
		467 カロリー 塩分 2.9 g	599 カロリー 塩分 2.4 g
水	25	ダッカルビ丼 もやしのゴマ酢和え	マスの蒲焼風 かぶの土佐煮 和風ポテトサラダ
		515 カロリー 塩分 2.9 g	571 カロリー 塩分 2.8 g
木	26	ハムカツ 花野菜レモンマリネ かきたま汁	きのこの炒り卵 えび団子と蓮根の煮物 アスパラの胡麻ドレッシング和え
		587 カロリー 塩分 3.5 g	526 カロリー 塩分 3.5 g
金	27	マスのタルタルソース焼 きんぴら大豆	豚肉の味噌漬焼き ほうれん草の煮浸し 里芋のマヨ醤油和え
		533 カロリー 塩分 2.4 g	609 カロリー 塩分 2.5 g
土	28	鶏肉の葱塩だれ 白菜の煮物	豆腐と豚肉のオイスター煮 車麩と茄子の煮物 ブロッコリーの柚子胡椒和え
		513 カロリー 塩分 2.6 g	698 カロリー 塩分 3.5 g
日	29	鶏肉のクリームソース トマトとレタスのサラダ	ホキの香味焼き 青菜のじゃこ炒め 春雨の酢の物
		570 カロリー 塩分 2.4 g	467 カロリー 塩分 3.4 g

＜秋の味覚 秋刀魚＞

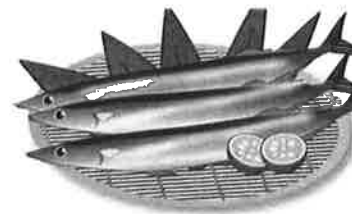
秋刀魚の美味しい時期は9月中旬から10月中旬に三陸沖を通過する頃です。新鮮で脂ののった秋刀魚は、身にパリッとした張りがあり、ずんぐりしています。口先が黄色いものは脂がのっている証拠です。

【秋刀魚の栄養】

① 脳の老化予防や血液をサラサラにする効果があります。秋刀魚には青魚特有の油、DHAとEPAが豊富で、この油は脳の老化予防や血液をサラサラにする効果があります。また、他の魚と比較してビタミンB2が多く、脂肪を効率よくする効果がある為、DHA・EPAとの組み合わせで血栓防止によく働き、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、脂質異常症などの生活習慣病を防ぎます。

②DHAとEPAとは

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)は魚油に多く含まれる脂肪酸で必須脂肪酸の一つです。脳の発達の維持に効果を発揮する事から記憶力の向上や脳の老化防止に効果があります。また善玉コレステロールを増やす効果もあります。



★昼定食 730円

★夕定食 780円

ご飯・汁物付き

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頂きます様、よろしくお願い致します。

1品メニュー(小鉢付)

・キーマカレー	730円	・かきたまうどん	730円
・冷やし中華	730円	・親子丼	730円
・森のコーヒー	300円	・アイスコーヒー	300円