

ピザリア

ニューエイジ通信 6月

本店：奈良市学園大和町5-4 電話：0742-48-4022
 北生駒店：生駒市上町4143-1 電話：0743-79-3322
 定休日 毎週日曜日・月曜日
 ホームページ http://www.jfs.co.jp



今年は早くから太陽の輝きが強烈です。夏本番に向けて、早目の体作りと夏バテ対策と...
 ...食事のポイントは、蛋白質とカルシウムをしっかりととりましょう。

1日の必要
 カルシウム...650mg位
 タンパク質...60g位

不足すると
 だるい、気力がない
 トライUV
 夏バテしやすい

ニューエイジの
 自家製無添加ソフトクリーム

1本召し上げると カルシウム 176mg
 (110g) タンパク質 6.1g

おやつで
 栄養が
 摂れるのは
 助かります
 ね!

乳化剤、
 安定剤などの添加物は
 栄養分の吸収を邪魔おね!
 本物と食べ比べ!



他にも
 おじゃンパン
 (チリメンヒチーズ)

ローズトキョレンサントもお勧め
 (鶏ムネ肉とチーズ)

私の一品 納豆と人参のサラダ
 →オリーブオイルとかけた糸引納豆(25g)
 湯通した人参とチリメン、お麻ササゲ
 (80g) (8g)
 カルシウム 94mg
 タンパク質 9g



オガニックオリーブオイルを使って

黒オリーブロールパン
 黒オリーブの
 くるみ

5/10 田植えの後、当店で販売している
 環境こだわりヒノヒカリ米1精米所と
 鳥本微生物研究所の農場(酵素栽培の野菜)
 と見学

富田精米所

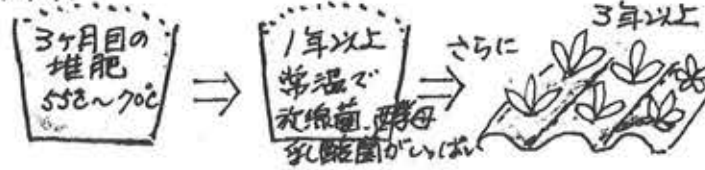


精米所の弁

虫がわからない米が増えている⇒虫も食べない米と人肉が食べる恐ろしいネ!
 藤田農園の米(当店で販売している米)は、ていねいに作られているのが一目でわかる。
 精米して2ヶ月は美味しく食べられるよ。

鳥本微生物研究所

美味しく害虫に強い元気な野菜作りには、土作りがキーと昭和20年代から日本に先がけて堆肥に必要な土壌微生物の研究を始めた所。



当店には酵素栽培野菜として、入荷



近江牛、養老豚

6/11(木) 3時頃
 /25(木) 5時頃
 ご予約は、
 火曜日までに

都祁のあん餅、赤飯

6/13(土) 11時頃
 あん餅は、10月まで
 ありません。

6/2 火	トマト、野菜たっぷり	18 木	黒糖食、黒糖ロール ぼら寿司
3 水	食パンサビスター ぼら寿司	19 金	食パンサ ぼら寿司、トマト
4 木	黒糖食、黒糖ロール ぼら寿司	20 土	ぼら寿司
5 金	食パンサ、ぼら寿司 トマト	21(日) 22(月)	定休日
6 土	ぼら寿司	23 火	トマト、野菜たっぷり
7(日) 8(月)	定休日	24 水	食パンサ、ぼら寿司
9 火	トマト、野菜たっぷり	25 木	黒糖食、ロール、ぼら寿司 近江牛、養老豚
10 水	食パンサ、 ぼら寿司	26 金	食パンサ、ぼら寿司
11 木	黒糖食、ロール、ぼら寿司 近江牛、養老豚	27 土	ぼら寿司
12 金	食パンサ、ぼら寿司 トマト	28(日) 29(月)	定休日
13 土	ぼら寿司、 あん餅、赤飯	30 火	野菜たっぷり
14(日) 15(月)	定休日	7/1 水	食パンサ、ぼら寿司
16 火	トマト、野菜たっぷり	2 木	黒糖食、黒糖ロール ぼら寿司
17 水	食パンサ、ぼら寿司	3 金	食パンサ、ぼら寿司