

ピザリア ^{'16} ニューエイジ通信 9月

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



秋の味覚フェア
 9/27(水)~10/1(土)
 次号でお知らせします。

セミの声から虫の音に変わり、朝夕涼やかな風を感じるようになりました。酷暑が終わった守塔と1年の3/4が過ぎ去ってしまった寂しさで秋は複雑な心境ですね。

熱中症対策で水分補給と重炭酸した毎日でしたが→胃腸は疲れています。

胃腸のメンテナンスを始めましょう

① 食量のタンパク質をしっかりと食べる

- 魚 50g
 - 卵 50g
 - 肉 50g
 - 大豆製品 80g
 - 納豆 1パック
 - 豆腐 1/4丁
 - 乳製品 ≥ 50g
 - ヨーグルト
 - 牛乳
 - 粉
 - 100g
- 成人女子 1日分

② 野菜は温野菜で、季節のフルーツは生で

350g 200g

③ 毎食 穀物が等でエネルギーを補給

④ 温かい味噌汁かスープで胃腸を温める

夏の疲れを引きずらないように

1日の栄養必要量は年齢、性別、生活スタイル等で異なります。詳しくお知りになりたい方は、当店栄養士、管理栄養士にお尋ね下さい。

近江牛・養老豚	都神の赤飯丸餅 あん餅
9/8(木) 全3時間帯から	
9/22(木) 祝日(秋分の日)ですが入荷します。	
10/6(木)	10/8(土)

今年の新米は

- コシヒカリ 9/22(木) 午後
- ヒノヒカリ 10月初旬 (9/25 稲刈りに行きます)

共に環境にこだわり特別栽培米です。
 全国的にお米の消費が減少していく中、新米の出荷が年々早くなっています。
 お米は夜温の下がる秋にグッと甘味が増します。また季節と先取りした栽培には、化学肥料や農薬の手助けもいります。

秋の味覚フルーツが順次入荷

今年は雨が少なく高温だった為、甘味充分ですが、短期間で終了しそうです。

ブドウいろいろ 早生りんご 梨 etc

巨峰を使ったゼリー 作っています。

国産ゼラチンだけのゼリーです。胃バテ回復に(食量タンパク)

9/1 木	黒糖食、黒糖入 バラ寿司、梨	16 金	食パンデ、バラ寿司
2 金	食パンデ、バラ寿司	17 土	バラ寿司
3 土	バラ寿司	18 日 19 月	定休日
4 日 5 月	定休日	20 火	
6 火	野菜、ブドウ、たぶぷり りんご	21 水	食パンデ 野菜たぶぷり
7 水	食パンデ、バラ寿司	22 木	黒糖食、黒糖入 バラ寿司、新米コシヒカリ 近江牛、養老豚
8 木	黒糖食、黒糖入 バラ寿司 近江牛、養老豚	23 金	食パンデ、バラ寿司
9 金	食パンデ、バラ寿司	24 土	バラ寿司
10 土	バラ寿司	25 日 26 月	定休日
11 日 12 月	定休日	27 火	野菜たぶぷり
13 火	野菜たぶぷり	28 水	食パンデ、バラ寿司
14 水	食パンデ、バラ寿司	29 木	黒糖食、黒糖入 バラ寿司
15 木	黒糖食、黒糖入 バラ寿司	30 金	食パンデ、バラ寿司

稲刈り
 秋の味覚フェア10/1まで