

ピザリア ニューエイジ通信 2月

重い雲が垂れ込めて来たかと思うと空から雪が舞い降りてきました。寒さのピークの2月。冬野菜の甘さもピーク。今夜は「お鍋」にしましょうか。若者にはチーズフォンデュもいいですね。

1月に塩分について少し書きました。お正月にいただくおせち料理の塩分は、1食当り8.6g。3食食べれば25.8g

女子栄養大学の月刊誌「栄養と料理」平成22年1月号に掲載された管理栄養士清水加奈子氏の分析データを基に計算しました。

食塩の摂取基準は、1日7g(成人)からすると随分多いですね。

1月は新年会、成人式とごちそうの日も多く、カロリー過多の上、アルコールも入り。健康面では黄信号です。

寒さで血圧もより気味ですので、2月では健康な食事へ修正しましょう。

やさしい豆腐たっぷり鍋

野菜のスープ煮とサンドイッチ

ニューエイジのパンは市販のパンの6割以下の塩分です。

油脂も控え目です。

お食事にお役立て下さい。

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



Sweet Valentine's Day

家族への感謝、自分へのごほうびに...
安心し口に運んでいただけるプレゼントが一番です

チョコ掛けスコーン

くすみのスコーンに
アヲケンショコラと
ストチョコの2種類
2コ入り 290円

チョコシュトレン

500円
中身は
バター、オガニココア
マカミアン、チョコ
イチゴ、クランベリー

天然酵母

生チョコロールケーキ

11-7 900円
ご予約のみ 2/9, 10, 11, 14

ガトーショコラ

630円
2/1より販売

熊本の中力粉
平飼いの有精卵
オガニココア
無添加生クリームなどで
作ります。
ベキングパウダーは未使用

手造り派の方に

フランス産スイートチョコ 100g → 380円
北海道小麦粉(中力粉) 500g → 140円
卵、乳製品を除去されている方も

1inアレチョコマフィン

160円

オガニココア
くすみ、りんご

近江牛、養老豚 の販売日	あん餅 丸餅、赤飯
1/26 (木) 15時頃 2/9 (木) ~ 2/23 (木)	2/4 (土) 2/25 (土) 11時頃~
3/10 (金) 金曜	

2/1 水	食パンサビステ ばら寿司	15 水	食パンサビステ ばら寿司、ヒビンバ
2 木	黒糖食、黒糖R ばら寿司	16 木	黒糖食、黒糖R ばら寿司
3 金	食パンサビステ 巻寿司、 苺、野菜たっぷり	17 金	食パンサビステ ばら寿司 巻、野菜たっぷり
4 土	ばら寿司 赤飯 あん餅、丸餅	18 土	ばら寿司 ヒビンバ
5 (高) 6 (月)	定休日	19 (日) 20 (月)	定休日
7 火	野菜たっぷり 苺	21 火	野菜たっぷり 苺
8 水	食パンサビステ ばら寿司、ヒビンバ	22 水	食パンサビステ ばら寿司 ヒビンバ
9 木	黒糖食、黒糖R 近江牛、養老豚	23 木	黒糖食、黒糖R ばら寿司 近江牛、養老豚
10 金	食パンサビステ 巻、野菜たっぷり	24 金	食パンサビステ ばら寿司 巻、野菜たっぷり
11 土	ばら寿司、ヒビンバ	25 土	ばら寿司 あん餅、赤飯 丸餅
12 (高) 13 (月)	定休日	26 (日) 27 (月)	定休日
14 火	野菜たっぷり、苺 パンティンテー	28 火	野菜たっぷり、苺