

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4-143-1 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



夏休みが終わり、生活リズムが戻りつつありますがみなさん体調は大丈夫でしょうか？お孫さんに会えた喜びと共に、ちよとした疲れが!!!なんてこともあるのでは...? 暑さに加え、暑さの逆戻りも... もう暑さはこりこりですね。涼しい秋風が待ち遠しいです!!

近江牛・養老豚の販売

9/6 (木) 3時頃から!!
 ご予約は、その週の
 1/20 (木) 火曜日までです*

新米入荷します

コシヒカリ
 → 9/20 (木) 午後に
 ヒビカリ米は、
 10月初旬予定!!

緑黄色野菜を食べよう!!

◎ 20代は栄養不足!?

- ・ 20代は、ビタミン、ミネラルなどの栄養素のうちほとんどが不足しており、極端に不足しているもの(ビタミンC、カルシウム、ビタミンAなど)もある。
- ・ 70歳以上では極端に不足している栄養素なし!! [H28国民健康・栄養調査]



◎ 不足栄養素を補うためには!?

緑黄色野菜で補給しよう!! カルシウムやβ-カロテン(ビタミンA)は緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンの必要量増加する夏にピッタリ!

◎ 野菜ジュースでもあり!?

生野菜と同等の栄養素を摂取することはできませんが、ビタミンA等の摂取量増加に大きく貢献できます。補助的に活用しよう!!

うどんやそばだけの食事になりがちな季節! 緑黄色野菜で食卓を彩ろう!!

秋のフルーツたぐさん

ぶどう

巨峰, シャインマスカット, 赤嶺
 ロザリオピッコ, ロザリオロッソ など
 長野, 奈良 入荷!!!

りんご

早生りんご つがる, サンサ
 9月上昇り入荷開始。
 長野 入荷!!!

9月1日は防災の日

今年も、地震や台風、大雨による災害が多いように感じます!! “防災の日”を機会に、災害の備えについてもう一度考えてみませんか?

- ① ハザードマップや避難所の確認
- ② 水の備蓄 (最低1人1日3リットル必要)
- ③ 非常食の備蓄 **3日以上**

レトルト食品や缶詰など日持ちのするもの

当店でもレトルト食品あります!!

スープ、カレー：日持ち 10ヶ月ほど

缶詰(コット)：日持ち 1年ほど

↳ ボルシチ、中東のニューバーグ、内団子のトナ煮など、普段味わえないレストランの味

セール予告

10月2日(火) ~ 6日(土) 開催!!

北生駒店 8周年セール

詳しくは 次回の通信にてお知らせ致します...

8/30 木	バラ寿司 黒糖食, 黒糖ロール	16 (日) 17 (月)	定休日
8/31 金	バラ寿司 食パンサービスター 野菜たっぶり	18 火	野菜たっぶり
9/1 土	バラ寿司	19 水	バラ寿司 食パンサービスター
2 (日) 3 (月)	定休日	20 木	バラ寿司 黒糖食, 黒糖ロール 近江牛・養老豚
4 火	野菜たっぶり	21 金	バラ寿司 食パンサービスター 野菜たっぶり
5 水	バラ寿司 食パンサービスター	22 土	バラ寿司
6 木	バラ寿司 黒糖食, 黒糖ロール 近江牛・養老豚	23 (日) 24 (月)	定休日
7 金	バラ寿司 食パンサービスター 野菜たっぶり	25 火	野菜たっぶり
8 土	バラ寿司	26 水	バラ寿司 食パンサービスター
9 (日) 10 (月)	定休日	27 木	バラ寿司 黒糖食, 黒糖ロール
11 火	野菜たっぶり	28 金	バラ寿司 食パンサービスター 野菜たっぶり
12 水	バラ寿司 食パンサービスター	29 土	バラ寿司
13 木	バラ寿司 黒糖食, 黒糖ロール	30 (日) 1 (月)	定休日
14 金	バラ寿司 食パンサービスター 野菜たっぶり	10/2 火	野菜たっぶり
15 土	バラ寿司	3 水	バラ寿司 食パンサービスター