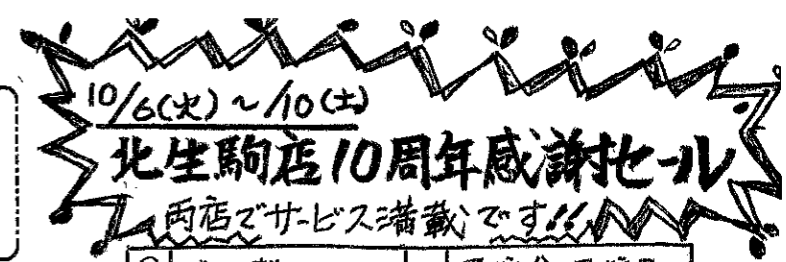


本店：奈良市学園大和町5-4 営業時間 9:30~18:00
 北生駒店：生駒市上町4143-1 営業時間 10:00~17:30
 定休日 毎週日曜日・月曜日
 ホームページ <http://www.jfs.co.jp>



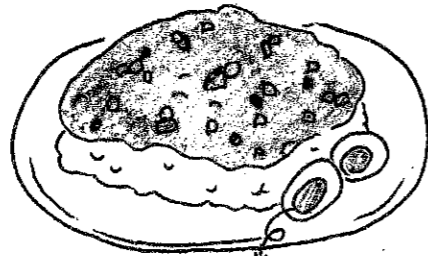
猛暑とマスクに耐えてやっと秋、いやいや耐えている間にもう秋でしょうか...
 日常が変わり、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、ふっくらされた身。
 取種によっては、暑さと事務で体重を落とされた方。今だ終息しないコロナウイルスに負けないよう「疲労回復、免疫UPを目指して」これから身体の内側から養生しましょう。

摂取エネルギーをおさえるのに、当店の食パン、ブレなどはにオイルでおすすめですよ。

簡単、夏バテ回復 //

味噌キ-マカレー by 小川

- 〈材料〉
- * 豚ミンチ - 250g
 - * 玉ねぎ - 1/2個
 - * 人参 - 1/2個
 - * にんにく - 1かけ
 - * トマト - 1個
 - * カレールー -
 - * 味噌 - 大さじ1/2
 - * 水 - 120cc
 - (* しょうゆ - 少々)
- 入れるとまろやかに仕上がります!



* 卵をプラスするとタンパク質も摂れるよ!

パンともよく合いますよ
 けるまぎの皮で巻いてチーズを入れてもgood

〈作り方〉

1. 玉ねぎ、人参、にんにくをみじん切りし、豚ミンチを炒める。
2. 水、カレールー、味噌を入れる。
3. トマトをすりおろし、お好みでしょうゆを入れる。

玉ねぎ
 にんにく

アリシンという成分がウイルスから体を守ってくれます。

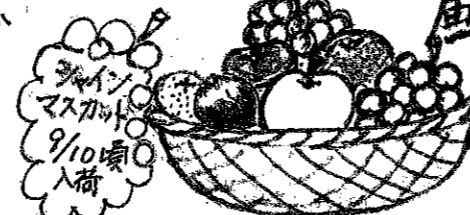
味噌
 善玉菌を増やし腸内環境を整えます。

トマト
 リコピン・ビタミンCが感染予防に。
 人参
 免疫UPのβ-カロテンが豊富!!

お知らせ... スミマセン。 9/20(日) } 3連休になります。
 9月22日(火) 秋分の日は 21(月)
 臨時休業を頂きます。 22(火)

長雨と猛暑にめげず、秋の味覚が届いています。

当店の基準「顔より安全と味重視」に協力頂いている数少ない農家の為品種が次々替っていきます。



新米

コシヒカリ 9月下旬入荷
 ヒノヒカリ 10月9日ごろ

滋賀県の特別栽培米

今年はコロナ禍の為、稲刈りにも行けませんでした。

炎天下での草取りやカメムシの発生など年々難しくなる稲作ですが、日本人の食の基盤は、守っていかねばと思っています。



米澤製油の国産なたね油

青森県のキザキなたねを自然圧搾法で搾油した安全な油。(湯洗い洗浄法)

湯洗い洗浄法とは...
 * 米澤の特許技術。一般のサラダ油は化学薬品(キタカセ)で精製するので、環境負荷と身体負担の可能性があるかも...

近江牛、養老豚

9/10(木) ご予約は
 1/7(木) 火曜までに
 10/1(木) 販売は
 10/15(木) 2時~

都祁の田舎の味

9/8(火) 巻寿司
 1/9(土) 五平餅
 2/9(火) 巻寿司
 10/10(木) 五平餅
 20(火) 巻寿司
 11時過ぎ

大鉄砲大豆

木綿とうふ
 寄せとうふ
 濃とうふ
 豆乳
 9/18、10/2(金)
 11時過ぎ

9/8 火	おはぎ 都祁の巻寿司	24 木	黒糖食、黒酢R バラ寿司 コシヒカリ新米?
9 水	食パンサビステ バラ寿司	25 金	食パンサビステ バラ寿司
10 木	黒糖食、黒酢R バラ寿司 近江牛、養老豚	26 土	バラ寿司
11 金	食パンサビステ バラ寿司	27日 28月	定休日
12 土	バラ寿司 ビビンバ	29 火	おはぎ 都祁の巻寿司
13日 14月	定休日	30 水	食パンサビステ バラ寿司
15 火	おはぎ	10/1 木	黒糖食、黒酢R バラ寿司 近江牛、養老豚
16 水	食パンサビステ バラ寿司	2 金	バラ寿司 食パンサビステ 大鉄砲のとうふ
17 木	黒糖食、黒酢R バラ寿司 近江牛、養老豚	3 土	バラ寿司、ビビンバ
18 金	食パンサビステ バラ寿司 大鉄砲のとうふ	4日 5月	定休日
19 土	バラ寿司 おはぎ 都祁の五平餅	6 火	おはぎ
20日 21月	定休日	7 水	食パンサビステ バラ寿司
22 火	臨時休業	8 木	黒糖食、黒酢R バラ寿司
23 水	食パンサビステ バラ寿司	9 金	食パンサビステ バラ寿司 ヒノヒカリ新米

下セールのお得満載 ↓ 10は