

# ピザリア <sup>22</sup> ニューエイジ通信 6月7月

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



当店定番のばら寿司  
 大曜日にも出来るだけ作るようにします。  
 ご利用下さい。

紫陽花が咲き始めました。  
 梅雨から夏へ気温や湿度の上り下りで「しんどい」季節ですが、厚みのある緑の葉に囲まれた大輪の紫陽花に励まされます。雨に濡れると色を変え、さらに鮮やかに天を仰ぎます。都会の色とりどりの傘、傘、傘と紫陽花に見立てた詩がありました。今や使い捨てのビニール傘が主流に。傘は廃棄され、雨水のPH値を変え、紫陽花に降り注ぎます。これからの紫陽花は、どんな色に変化するのでしょうか？

当店でも忘れ傘が増えています。傘を愛おしむ事もSDGsにつながりますね。

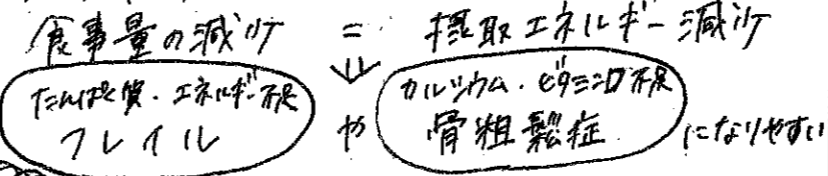
**6月中旬~ 青梅**  
 梅雨の晴れ間には、梅仕事です！

**7月~ 新茶抹茶**  
 初々しい抹茶で気分爽快!!

**甘夏ロールケーキ**  
 野村ファームの卵の力で国産中力粉の良さを引き出しました。  
 トライアースもベークンクワターも使っていません!!

<b>近江牛養老豚</b> 6/23(木) 本店 13:00~ 6/30(木) 生駒店 14:00~ 7/4(木) 6/28(木) ご予約は、前週土曜まで	<b>都府のお母さんの味</b> 6/14(火) 巻寿司 6/25(土) 赤飯、丸餅、あん餅 次回は、10月、涼しくなってきたら 7/2(土) 五平餅、炊き込み飯 7/19(火) 巻寿司、コンニャク	<b>毎金曜</b> 奈良産産大鉄砲大豆の <b>豆腐</b> <b>豆乳</b> 昼前~
----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

梅雨入りし、ジメジメと暑い季節になってきました。気温や湿度が上がると食欲も低下しがち...ですが、低栄養状態に陥るとフレイルや骨粗鬆症などに罹りやすく危険です。



**対策**・栄養バランスのとれた食事  
 牛乳にたんぱく質の十分な摂取が大切  
 \*別紙「バランスのとれた食生活」ぜひ読んで下さい!

・乳・乳製品を積極的に摂る!  
 ・水分補給・食物繊維の摂取!

当店の物で 豊富なたんぱく質が手軽にとれる  
 蒸し鶏とロールソーのサンドv ローストチキンサンド  
 きのこ入りビビンバや 大豆入りキーマカレーも鶏もも肉で

作っていただくため、高たんぱくでヘルシー!! オススメです  
 食欲の落ちるこの時期こそ栄養バランスを考慮して食事をとるようにしましょう!!  
 学園大和町本店には、管理栄養士が在籍しておりますのでお気軽にご相談下さいませ ☺

\*当店の製品は、お召し上がり頂くお客様のご健康を第一に作っています!!

今、タンパク質の手軽な摂取源として、魚肉練製品、畜肉加工品が注目されています。ただし、食品添加物と塩分が問題!!  
 当店の**青山かまぼこ店**、**信州ハムグリーンマー**は安心!!

6/11(土)	バラ寿司他	30(木)	黒糖食、バラ寿司 近江牛、養老豚
12(日)	定休日	7/1(金)	食パン、バラ寿司 トマト
14(火)	都府の巻寿司、おはら餅、野菜、アム、梅	2(土)	バラ寿司他 五平餅、炊き込み飯
15(水)	食パン、カレー、バラ寿司	3(日)	定休日
16(木)	黒糖食、黒糖R、バラ寿司	5(火)	バラ寿司、 トマト、野菜
17(金)	食パン、バラ寿司、 トマト	6(水)	食パン、バラ寿司
18(土)	バラ寿司他	7(木)	黒糖食、バラ寿司
19(日)	定休日	8(金)	食パン、バラ寿司 トマト
21(火)	バラ寿司 トマト、野菜	9(土)	バラ寿司他
22(水)	食パン、バラ寿司	10(日)	定休日
23(木)	黒糖食、バラ寿司 近江牛、養老豚	12(火)	バラ寿司 トマト、野菜
24(金)	食パン、バラ寿司 トマト	13(水)	食パン、バラ寿司
25(土)	バラ寿司 赤飯、あん餅、丸餅	14(木)	黒糖食、バラ寿司 近江牛、養老豚
26(日)	定休日	15(金)	食パン、バラ寿司
28(火)	バラ寿司 トマト、野菜	16(土)	バラ寿司他
29(水)	食パン、バラ寿司	17(日)	定休日