

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4-1-43 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>



当店定番のバラ寿司は、
 都祁の巻寿司が入荷する日以外は
 お作りするように頑張っています。

青空と新緑、鳥のさえずり...何もかも輝いて
 います。何より嬉しいのは、外で遊び回る子
 ども達の声。声。声 日常が戻ってきました。
 コロナ禍も加わり、少子化のスピードが加速して
 まいりました。地球上で次々起る戦争の時代に、大切
 なこの子達に平和な世の中を、安心して口に出来
 る食べ物をどう伝えて行くか、私達大人の責任を痛
 感しています。

今年の夏は、さらに猛暑の予報!!
 暑いと水分、糖質過多⇒タンパク質不足
 今のうちにタンパク質をしっかりと食べましょう

当店のキーマカレー
 鶏ムネ肉ミンチ 大豆 ゆで卵
 タンパク70g 17.8g
 大人1日タンパク質 約55g~60g 必要です。

創業41周年感謝セール 23(火)~27(土)

自社商品1080円お買上げ毎に
108円のサービス券進呈

当店の顔 バターロール (バターのみ、焼くとパリ!!)
 レーズンロール (木がニフレスンのみ使用) 天然酵母

各10円引 (お一人様各10個までサービス価格で)

ソフトクリーム 54円引き (生乳100%でタンパク質の補給に!!) 自然放牧牛の低温殺菌牛乳です!!

特別栽培ヒノヒカリ米 5kg 54円引き

前西さんのトマト (今が最盛期ですよ)

木で完熟⇒ジューシーで味が濃い! } 鮮度抜群でビタミンたっぷり
 当店から直接前西さんの畑へ!

リコピン・ビタミンC・水溶性食物繊維などが豊富で体温を下げる効果のあるトマト

これからの季節にかかせない野菜なのでオススメの食べ方をご紹介します!!
 何を効率よく摂取したいか?で調理方法がかわります。

リコピン→加熱調理すると体内で吸収されやすくなる
 抗酸化作用 (生活習慣病予防・老化抑制)

ビタミンC→熱に弱いので生のまま!油と一緒に!!
 風邪予防・美肌効果

＜主菜に＞なすとトマトの
 豚しゃぶ重ね焼き
 スライスなす・スライストマト・
 豚しゃぶをミルフィーユみたいに
 ならべて蒸します
 だれはポン酢とごま油と生薬で...

＜副菜に＞トマトと新玉ねぎの
 だしうまサラダ
 うすくスライスしたトマトと
 新玉ねぎをかつお節とオリーブ
 オイルとお塩で...

トマトの酸味をうまく食事にとり込んでジメジメ暑い季節も食欲UP! ぜひためてみて下さいね
 by 松井・武野

近江牛養老豚	都祁のお母さんの味
5/11(木) 本店は 25(木) 13時~	5/13(土) あん餅、赤飯、丸餅
6/8(木) 生駒店は 14時~	16(火) 巻寿司、あんのせよぎ餅
6/22(木) 販売します	18(木) 五平餅、山菜おじわ
6/29(木)	30(火) 五平餅 他
ご予約は、土曜日まで にお預けします。	6/10(土) あん餅、赤飯、丸餅 ↳ (次回は、秋10月予定)
	13(火) 巻寿司 他 昼前からの販売、無添加!

お詫びとお願ひ

何度も押し寄せる値上げと人材不足の大波を受けながら、何とか創業41年を迎える事が出来ました。が、材料と
 吟味し、品質を維持する為に、5/9から値上げとお願ひする事と
 になりました。長年私共を応援し、支えて下さった皆様には
 本当に申し分ありませんが、どうかご理解下さいませよ
 うお願ひ致します。 店主

5/9(火)	バラ寿司 トマト、梅	28(日) 29(月)	定休日
10(水)	食パンサビデー バラ寿司	30(火)	バラ寿司 トマト、五平餅
11(木)	黒糖食、黒餅R 近江牛、養老豚	31(水)	食パンデー
12(金)	食パンデー、バラ寿司 トマト、梅 大鉄砲とろふ	6/1(木)	黒糖食、黒餅R
13(土)	バラ寿司 あん餅、赤飯、丸餅	2(金)	食パンデー 大鉄砲とろふ
14(日) 15(月)	定休日	3(土)	バラ寿司
16(火)	巻寿司、あんのせよぎ餅 トマト	4(日) 5(月)	定休日
17(水)	食パンデー	6(火)	バラ寿司、トマト
18(木)	黒糖食、黒餅R 五平餅、山菜おじわ	7(水)	食パンデー
19(金)	食パンデー、トマト 梅、最終? 大鉄砲とろふ	8(木)	黒餅食、黒餅R
20(土)	バラ寿司	9(金)	食パンデー、トマト 大鉄砲とろふ
21(日) 22(月)	定休日	10(土)	バラ寿司 あん餅、丸餅、赤飯 次回は10月11
23(火)	バラ寿司 トマト	11(日) 12(月)	定休日
24(水)	食パンデー	13(火)	巻寿司他 トマト
25(木)	黒糖食、黒餅R 近江牛、養老豚	14(水)	食パンデー
26(金)	食パンデー、トマト 大鉄砲とろふ	15(木)	黒糖食、黒餅R
27(土)	バラ寿司	16(金)	食パンデー トマト、大鉄砲とろふ

不創業感謝セール ↓