

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>



冬のラニャーニャ現象にこの夏は、スーパー
 エルニーニョ現象が加わり、超異常気象との
 予報! さて、どう乗り切るか... やはりちゃんと
 食事を摂るのが基本!!

当店管理栄養士からアドバイス

夏は、4つの栄養素を重点的にとりいれ!!

良質タンパク質... 肉、魚、大豆製品、卵

ビタミンB1... 豚肉、卵、玄米

ビタミンC... じゃが芋、夏野菜、抹茶、柑橘類

カルシウム... 小豆、乳製品、小松菜

応用レシピく豚と夏野菜の白和え

水切り豆腐
 茹で豚肉 野菜
 クリーム状に
 +オリーブ油、すりゴマ
 塩、ゴマ油、果汁
 デザインソースとシズもサッパリ!!

◎当店キマカレー、キマカレーバーガーも完売!!

夏バテ予防には、消化(胃腸に留まる時間)も大切!!

★当店のゼリー(国産ゼラチン100%) } すぐに消化・吸収
 ★当店の寒天(国産寒天100%) } します。

市販のゼリーや寒天は、ゲル化剤? 増粘多糖類?
 の表示、加工や販売に好都合な添加物の為
 多くの食品に使用(ゼリー、アイスクリーム、ドレッシング、シチュー等.)
 食べる人肉の都合じゃないんですよ!
 長く体内に留まるのが問題です!

無添加ソフトクリーム

フroot

暑い日々に
 ちび一息

★オーガニックコーヒー

★新茶抹茶

★季節のフルーツ

生駒店では、すでに
 本店では、7/1からスタート

お願い

保冷剤が有料になりましたが、
 当店の製品は、無添加の為
 品質保持が心配です。
 ご自宅から保冷バッグや保冷剤
 をご持参いただけましたら幸いです。
 氷は無料です!!

100%新茶抹茶

40g 2000円(2160円)

熱い暑い日の一服
 おいしいですよ!!

パン、デザート、フroot
 いろいろに使用

予告

7/25(水)~29(土)

夏休み子ども健やかフェア

政府の財源なき、異次元の子育て支援???
 信じがたいですが...
 子どもにこそ、まともな食品を提供
 したいの思いで頑張ります!!

詳しくは、次号で



虹の家
 チャリティーコンサート

8/4(金) いかるがホール
 命に感謝! 感謝!

チケット手配
 出来ます。



6/20 火	バラ寿司 トマト	11 火	バラ寿司 新茶抹茶 トマト
21 水	食パン・ビスター バラ寿司	12 水	食パン・ビスター バラ寿司
22 木	黒粉倉、黒粉R 近江牛、養老豚	13 木	黒粉倉、黒粉R バラ寿司 近江牛、養老豚
23 金	食パン・トマト 大鉄砲とろふ	14 金	食パン・バラ寿司 トマト 大鉄砲とろふ
24 土	バラ寿司 他	15 土	バラ寿司 他
25(日) 26(月)	定休日	16(日) 17(月)	定休日
27 火	バラ寿司 トマト	18 火	バラ寿司、トマト
28 水	食パン・ バラ寿司	19 水	食パン・バラ寿司
29 木	黒粉倉、黒粉R 近江牛、養老豚	20 木	黒粉倉、黒粉R バラ寿司
30 金	食パン・バラ寿司 大鉄砲とろふ	21 金	食パン・バラ寿司 トマト 大鉄砲とろふ
7/1 土	バラ寿司 他	22 土	バラ寿司
2(日) 3(月)	定休日	23(日) 24(月)	定休日
4 火	トマト 巻寿司 あんのせ よむぎ餅	25 火	巻寿司
5 水	食パン・バラ寿司	26 水	
6 木	黒粉倉、黒粉R バラ寿司	27 木	近江牛、養老豚
7 金	食パン・バラ寿司 トマト 大鉄砲とろふ	28 金	
8 土	バラ寿司 他	29 土	
9(日) 10(月)	定休日	30(日) 31(月)	定休日

夏休み
 子ども健やかフェア