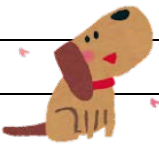


令和6年 地域交流サロン&Café 7月の日替わりランチメニュー



日	曜日	日替わりランチ 900円(税込)	
1	月	冷しゃぶ	<p>【食物繊維が豊富な食材】</p> <p>不足しがちな食物繊維。</p> <p>食物繊維をしっかり取るには、野菜に加えて、イモ、豆、キノコ、海藻、こんにゃくなど、食物繊維になる食材を積極的にとることが大切です。というのも、野菜をたっぷりとっているつもりでも、食物繊維の摂取量が不足してしまうことがあるからです。</p> <p>和食は、加熱した野菜や豆、乾物を使うことが多いので、本来は食物繊維が豊富なおかずを作るのはそれほど難しくありませんので、意識的に献立に取り入れるようにすると、食物繊維の不足が防げます。</p>
2	火	天ぷら(エビ・なす・大葉)	
3	水	ミルフィーユトンカツ	
4	木	定休日	
5	金	ロコモコ丼	
6	土	ピラフ・揚げサバのトマト煮	
7	日	定休日	
8	月	夏野菜カレー	
9	火	油淋鶏	
10	水	豚肉の野菜ロールフライ	
11	木	定休日	<p>(食物繊維UPの工夫)</p> <p>食物繊維が豊富な食材を組み合わせ使います</p> <p>○根菜のきんぴらに、きのこをたっぷり加えます。</p> <p>○ゆでたサトイモとヒジキを加えてサラダに。</p> <p>○しらたきやキクラゲなど、食物繊維になる食材を袋煮に。</p> <p>☆豆類はゆでて保存します:ゆでておけば必要な時にサッと使えます</p> <p>※冷蔵で3~4日、冷凍で1か月を目安に保存可能</p> <p>☆まとめて作って常備菜に</p> <p>○切昆布などの乾物類は、多めに作ってこまめに食べても。</p> <p>※冷蔵で3~4日保存可能</p>
12	金	和風ロールキャベツ	
13	土	トンテキ	
14	日	定休日	
15	月	海の日	
16	火	散らし寿司・サーモンの西京焼き	
17	水	豚バラ肉のスタミナ焼き	
18	木	定休日 ベビーマッサージ10:30~	
19	金	チキン南蛮タルタルソース	
20	土	ハンバーグ・ナポリタン	
21	日	定休日	
22	月	ミックスフライ	<p>切昆布とニンジンの梅煮</p> <p>梅干しの塩漬けとうまみを生かして作ります。</p> <p>材料:切昆布、ニンジン、梅干し</p> <p>作り方:昆布は水につけてもどし、水けを切って食べやすく切る。ニンジンは千切、梅干しは種を除いて包丁でたたく。</p> <p>鍋にめんつゆを入れて、梅干し、ニンジン、昆布を加え、落としぶたを。煮立ってから5分煮れば出来上がり。</p>
23	火	エビチリ	
24	水	タンドリーチキン	
25	木	定休日	
26	金	ミートドリア・ボリュームサラダ	
27	土	ポトフ	
28	日	定休日	
29	月	いなり寿司・冷やし中華	
30	火	チキン竜田おろしソース	
31	水	キーマカレー	



HPアドレス <https://ikkyuan.net>

住所:富山市四方1133-1 電話:076-435-5333(レストラン直通)