

令和8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 950円(税込)	
1	水	エビマヨ	<p>【夏の体は“湿と暑”で大忙し】</p> <p>梅雨の時期は湿度が高くなり、体の中の「水(すい)」が滞りやすくなります。漢方ではこれを「湿邪(しつじゃ)」と呼び、むくみや体の重だるさの原因になります。梅雨が明けると、気温が高くなり、最近では40℃近くまで上がる日も。暑さと冷房による冷え、いずれにも対応しなければなりません。体は恒常性を保とうとフル稼働状態のため、「気(き)」という生命エネルギーも消耗しやすく、知らないうちに体力が落ちてしまうこともあるんですね。</p> <p>★体力維持のため。とにかく「食べる」</p> <p>体力を維持するためには、「しっかり食べる」ことが肝心です。しかし夏は食欲が落ちやすく食べる食材の種類も偏りがちに。少しずつでも良いので、いろいろなものを食べることを意識してみてください。食事+αには旬のフルーツがおすすめです。夏の肌や体を内側からサポートしてくれるカリウムやビタミンC、クエン酸を多く含みます。ねばねばと香りの強いものも◎!!</p> <p>【七夕お菓子すくいどり】</p> <p>7月1日(水)～7日(火)の営業日に「七夕おかしすくいどり」をやっております。短冊に願いを書き、そして一回お菓子すくいどり! ※おひとり様短冊一枚(一回)でお願いします。</p> <p>【水曜日のテイクアウト販売は17時まで】</p> <p>※店内での飲食はできませんが、テイクアウト商品はお買い求めいただけます。ご都合よろしければお越しく下さい。お待ちしております。</p> <p>お店からのお知らせ</p> <p>レストラン貸切をご希望の際は、こちらの都合で大変申し訳ありませんが、<u>一か月前にご予約いただくと助かります。</u></p>
2	木	定休日	
3	金	夏野菜とチキンのカレー	
4	土	肉じゃが	
5	日	定休日	
6	月	ミートソーススパゲッティ・パン	
7	火	具沢山そうめん(エビ・卵などたくさん)	
8	水	白身魚の甘酢あんかけ	
9	木	定休日	
10	金	ラーメン・ミニチャーシュー丼	
11	土	和風ハンバーグ	
12	日	定休日	
13	月	オムライスホワイトソースがけ	
14	火	天ぷら・冷やしうどん	
15	水	鶏のチリソース和え	
16	木	定休日	
17	金	ミックスフライ(エビ・チキン・クリーム)	
18	土	臨時休業	
19	日	定休日	
20	月	定休日 海の日	
21	火	冷やし中華	
22	水	野菜たっぷりチキンの黒酢あん	
23	木	定休日	
24	金	とんかつおろしダレ	
25	土	天津飯	
26	日	定休日	
27	月	□ □ □ □ □ □ □ □	
28	火	冷しゃぶサラダうどん	
29	水	よだれ鶏香ばしダレ	
30	木	定休日	
31	金	チャーハン・バンバンジー	

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)