

ほっとはうす のばら 6月 日替わり弁当

※ご注文は**8:30**より受付

10:00にオーダーストップ

☎ **084-926-7591**

繋がりにくい時はこちらまで↓

☎ **084-928-4647**

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
白身魚のフライ しゅうまい	はちみつレモン からあげ ミート スパゲッティ	チンジャオロース 春巻	五目炊込みご飯 サーモン メンチカツ 豚肉の野菜炒め	鶏の香草焼き いか海苔巻き
9	お弁10の日	11	12	13
ハムカツ カニ卵	ミニハンバーグ あじの大葉フライ ごちそうサラダ	ポークピカタ うずらフライ	肉団子の 甘酢あんかけ 海鮮天ぷら	マヨからあげ丼
16	17	18	19	20
エビマヨ ジャーマンポテト	5周年記念弁当 赤飯・ステーキ スモークチキン ティラミス	豚の 梅おろしポン酢 けんちん煮	サバの竜田揚げ 肉じゃが	塩からあげ 焼きそば
23	24	25	26	27
カニクリーム コロッケ 麻婆茄子	牛肉と厚揚げの 甘辛炒め ホタテフライ	カツカレー	ユーリンチー チャプチェ	れんこん ハンバーグ ハッシュドポテト
30	NEW 6月より新メニュー追加します！！ ・竜田揚げ弁当 ・とんかつ弁当 ・えび天弁当 注文時にお伝えください😊			
豚の みそバター炒め カキフライ				

<「食物繊維」と「腸内環境」>

6月になりましたね🍀

「食物繊維」も「腸内環境」も、よく耳にしていますね。

前号<「はったいこ」って…ナニそれ??>の、言わば「はったいこ」関連の「健康ネタ」です。(^-)-☆
でも、…「はったい粉」って、凄いスーパーフードなんだなあと納得する今日この頃です(‘◇’)ゞ

—「食物繊維」は腸内の有害物質を減らし、お腹の調子を整えるために大変重要な役割をもっている。

そんなコト言っただって…、なかなか取れないよ～「バランスある食事」って…。

…そうだけど、逃げ口上ばかり言っていられないので、**ちゃんと気を付けて、食べよう!!**



●「食物繊維」が多く含まれている食材は…、コチラ!!

ライ麦粉、オートミール、はったい粉(麦こがし)、切り干し大根、ごぼう、
グリーンピース、パセリ、乾燥きくらげ、干し椎茸、アボガド、いりごま、ひじき、焼き海苔、昆布など。

—「腸内環境」が悪化すると、便秘や下痢、また、風邪や口内炎などは、ビフィズス菌が減り、
大腸菌や腸球菌が増えている状況となります。

お腹が弱い方や便秘気味な方は、「食物繊維」の摂取が良いと言われています—



5周年記念弁当

びいあらいが Q

お得な**チケット**好評発売中！

詳しくは裏面へ→

日替わり弁当・彩り弁当

竜田揚げ弁当・とんかつ弁当・えび天弁当

<u>(普通・小)</u>	<u>550円</u>
<u>(大)</u>	<u>600円</u>
<u>おかずのみ</u>	<u>500円</u>

👉 もっとおかずが食べたい方は 👉

ボリューム弁当

<u>(普通・小)</u>	<u>600円</u>
<u>(大)</u>	<u>650円</u>
<u>おかずのみ</u>	<u>550円</u>

◆のぼら弁当チケットについて

- ・ 10枚セット 5,500円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 11,000円＋サービス券2枚付き

◆のぼら弁当(大)チケットについて

- ・ 10枚セット 6,000円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 12,000円＋サービス券2枚付き

◆のぼら弁当おかずチケットについて

- ・ 10枚セット 5,000円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 10,000円＋サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当チケット

- ・ 10枚セット 6,000円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 12,000円＋サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当(大)チケット

- ・ 10枚セット 6,500円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 13,000円＋サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当おかずチケット

- ・ 10枚セット 5,500円＋サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 11,000円＋サービス券2枚付き