

ぽぷり



7月



発行〔一財〕新潟市母子福祉連合会
〒950-0909 新潟市中央区八千代1-3-1
でんわ/FAX 025(243)4380
令和2年7月 第251号

◆営業時間

- ・ランチタイム : 11時~13時30分
- ・コーヒータイム : 13時30分~16時
- ・貸切可能(要予約) : 14時~

◆ご予約、お問合せ

電話 248-7161(福祉会館)
内線 155 ぽぷり

◆7月ランチタイムメニュー 11:00~13:30
「日替りランチ」660円(税込)
ランチタイムお食事のお客様はコーヒー付

日	月	火	水	木	金	土
ご飯の量は含まれていません ご飯200g・336kcal			1 ハンバーグ トマトソース 321Kcal	2 鯖の塩焼 346Kcal	3 タレカツ丼 348Kcal	4 タンドリー チキン 504Kcal
5 白身魚の 磯部揚 295Kcal	6 定休日	7 夏野菜 カレー 348Kcal	8 海鮮フライ セット 295Kcal	9 鶏肉の 山賊焼 374Kcal	10 豚肉の 生姜焼 289	11 ハンバーグ おろしソース 281Kcal
12 ねばねば丼 180Kcal	13 定休日	14 油淋鶏 431Kcal	15 あさりパスタ 478Kcal	16 和牛 メンチカツ 459Kcal	17 キーマ カレー 300Kcal	18 白身魚フライの チリソース 253Kcal
19 鶏の唐揚 おろしソース 501Kcal	20 定休日	21 天津飯 233Kcal	22 バンバンジー 144Kcal	23 臨時休業	24 臨時休業	25 臨時休業
26 臨時休業	27 定休日	28 サラダうどん 445Kcal	29 野菜炒め 225	30 牛丼 374Kcal	31 カレーピラフ エビフライ 258Kcal	

◆ほかに、カレーライス、ラーメン、そば もご用意しております。

◆食堂の売り上げの一部は、ひとり親家庭支援事業に使わせて頂きます。

=ぎゅらいい ぽぷり =

布施 美子さんの品です

自分の感性で 色を重ねて 自由に表現できるパステル
パステルに出会って2年 初めてのパステル展示です



【7月のお食事コメント トマト】



梅雨明けから暑い日が続きますが、サラダなどに多く登場する夏野菜の【トマト】は水分やカリウムを豊富に含み、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる働きがあります。

他にも抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり含まれており、夏場の紫外線や暑さによる活性酸素のダメージから身体を守る働きがあります。

特にビタミンEと一緒に取ることで、強力な抗酸化作用が期待できるのでオリーブオイルと共に炒めたり、トマトソースにするなどがおすすめです。

ぽぷりでは、1日のハンバーグのトマトソースや、22日の棒棒鶏の付け合わせ、サラダなどに多く使用しています。今年はトマトが安いので意識して食べて下さい。

~夏メニュー~

《冷し中華》

具たくさんでおいしいよ
夏の大人気メニュー!
(コーヒー付)
(コーヒータイム790円)

840円

《天ぷら付ざるそば》

サクサクッと揚げたて天ぷらと
のど越し良い麺とでご賞味ください
(コーヒー付)

840円

《麻婆ナス丼》

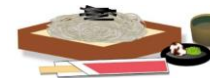
ピリ辛のひき肉たれに、揚げナスをからめた食欲をそそる逸品です。
(漬物、味噌汁、コーヒー付)

750円

《ざるそば》

ツルツルっとのど越しバツグン
美味しい麺です
(コーヒー付)
(コーヒータイムは620円)

670円



食後にどうぞ♪

《アイズドリンク》

アイスコーヒー : 各420円
コーヒーフロート : 480円



営業時間のお知らせ

いつもご愛顧いただきありがとうございます。
7月の営業は、ランチタイムのみの営業とさせていただきます。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。