



ふれあい喫茶ありがとう

2020・11月営業予定表



月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6 チキン南蛮風丼
7	8	9	10 チーズドライカレー	11	12
13	14	15	16	17 坦々ご飯	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 ロコモコ丼	28	29	30

【今月の豆知識】
 ☆レンコンについて☆
 11月の野菜の一つに「レンコン」がありました。今回は、「レンコン」について調べてみました

1.レンコンの栄養と効能
ビタミンC
 レンコンはビタミンCの含有量が豊富／疲労回復や感染症予防の効果／皮膚や粘膜に作用する美肌効果に大変重要なビタミン／シミやそばかす対策や老化防止にも有効な栄養素／のビタミンCは、発がん物質の抑制にも効果がある。
タンニン
 レンコンを切ってしばらくすると切り口が黒や茶色に変色するのは、ポリフェノールの一種／抗酸化作用、コレステロールの減少、抗がん作用や消炎など多くの効果がある。

2.レンコンの選び方
 ①ずっしり重みがある
 ②表面にツヤがある
 ③白くてみずみずしい

3.レンコンの保存方法
 ◆丸ごとのレンコン◆
 濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存／泥つきの場合は、泥がついたままのほうがより長持ちします。
 ◆冷蔵庫で長持ち◆
 タッパー等で水につかるようにして冷蔵庫で保存すると、1～2週間は持ちます。皮を剥いていても、剥いていなくても、どちらでもOK。
 ◆レンコンの冷凍保存◆
 皮を剥いて、多めの酢水でゆでて、水分取ってからラップして冷凍保存可能。

営業日
火・水・木・金

営業時間 10:00～15:30

...営業しています

☆11月には、けんちん汁の日☆

11月15日は「けんちん汁」の日
 「油祝い」「油しめ」と言ってこの日に食べられていました。寒さを前に油をとって体をあたため、これから来る冬にそなえましょう。という意味です。皆さんも、何かと暖かものを食べ、寒い季節を乗り切りましょう(^)/



- 6日(金) 「チキン南蛮風丼」と「味噌ミルクスープ」¥500
- 10日(火) 「チーズドライカレー」と「野菜スープ」¥500
- 13日(金) 「タイ風エスニック牛丼」と「豆腐のナンフラススープ」¥500
- 17日(火) 「坦々ご飯」と「生姜ときのこのスープ」¥500
- 20日(金) 「ソースカツ丼」と「豆腐の味噌汁」¥500
- 24日(火) 「ロコモコ丼」と「にらとベーコンのスープ」¥500
- 27日(金) 「ジンジャーチキンライス」と「カレー風味スープ」¥500



毎日やっています

- ピザトースト・コーンマヨトースト・明太子チーズトースト:単品¥400・スープ付¥500
- エビピラフ・カレーピラフ:単品¥400・スープ付¥500
- パフェ各種 ¥350～
- アイスクリーム(コーヒークラニテのせ) ¥250

※食事は予約制のためお早めにご注文ください



～オリーブオイルをひとまわし～・～kurasiru～



(社福) 親愛の里
 就労継続支援B型事業所
 親愛の里シンフォニー運営
 TEL 0265-85-5808
 なかなかふれあいセンター1階東側

フェイスブックやっています(*^_^*)
 「ふれあい喫茶ありがとう」をご覧ください

