

# 3月 ランチ メニュー



## なぜゆですぎた卵の黄身は黒くなるのか。

おにぎりやゆで卵を持ってハイキングに、なんて図は、いまや“古典的”なレジャーだそうだが、それはそれとして、卵をゆですぎると、黄身のまわりが黒っぽい緑色になることがある。これは、卵の鮮度には関係なく、高温で長時間ゆでることによって起こる現象だ。

卵を80~100度の熱湯で約15分以上ゆでると、卵の成分に変化が生じてくる。まず白身から硫化水素が発生しはじめるのだ。そしてこの硫化水素が、黄身に含まれている鉄分と化学反応を起こして硫化第1鉄ができる。これが黒っぽい緑色の正体だ。

硫化第1鉄は無毒だから、そのまま食べても何の問題もない。それがいやだというなら、ゆでる時間を短くするか、湯温を低く保ってゆでればよい。

ライス1人前は474kcaで表示のカロリーに含まれています。

御注文のお電話は  
9時30分頃迄にお願い致します



仕入れ等の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。  
衛生上万全を期しておりますが、昼食は午後1時迄に喫食をお願いします。

配送員についてお気付の点がございましたらご一報下さい。

感謝をモットーに地域社会に奉仕するスマイルグループ

月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT	
5日 カレドーナツ メンチ と 炊込みご飯の日		6日 酢鶏 ひじきの五目煮 高菜のピリ辛 その他 本日は874kca		7日 ハンバーグ 弁当		1日 肉じゃがフライ 玉子焼 大根のシーチキン煮 その他 本日は873kca		2日 麻婆豆腐 中華春巻 竹ノ子のオカカ煮 その他 本日は883kca		3日 おまかせ メニュー	
12日 ビーフメンチかつ スパサラダ ブロッコリーのごまあえ その他 本日は886kca		13日 エビフライ 弁当		14日 野菜天のおろしソースがけ ツキコンとしめじの甘辛煮 カリフラワーのカレー煮 その他 本日は866kca		8日 白身魚の唐辛子焼 竹輪の磯辺揚 キャベツのピーナツあえ その他 本日は852kca		9日 玉子ロールのトマトソースがけ 牛ごぼう煮 五目大豆 その他 本日は881kca		10日 おまかせ メニュー	
19日 豆腐揚げの肉みそがけ ブロッコリーのピーナツあえ ワカメとあさりの酢みそ その他 本日は882kca		20日 おまかせ メニュー		21日 えび串だんご ギョウザ ワカメと青豆の酢のもの その他 本日は874kca		15日 魚の天ぷら甘酢ソースがけ レンコンの金平 大根サラダ その他 本日は882kca		16日 味噌チキンかつ 細切こぶと大根の煮付 いんげんのごまあえ その他 本日は876kca		17日 おまかせ メニュー	
26日 つぶつぶコーンフライ 子持ちしゃもフライ 高野豆腐の卵とじ その他 本日は909kca		27日 白身フライの 南蛮ソースがけ と 炊込みご飯の日		28日 ハムエッグフライカレー ツナサラダ ごぼうの柳川煮 その他 本日は871kca		22日 唐揚 弁当		23日 ホッケの塩焼 肉じゃが レンコンと竹輪の煮付 その他 本日は841kca		24日 おまかせ メニュー	
						29日 焼そば 竹輪のカレー天ぷら レンコンとネギの酢みそ その他 本日は869kca		30日 ヒレかつ 弁当		31日 おまかせ メニュー	



## スマイルグループ

事業本部 〒457-0823 名古屋市南区元塩町2-2-14  
TEL 613-0088(代) FAX 612-6855

【本社工場】TEL 613-0088(代)・FAX 612-6855 【天白工場】TEL 891-721(代)・FAX 891-5377