

11月ランチメニュー

※配達員についてお気付の点がございましたらご一報下さい。



なぜアクビはがまんしないほうがよいのか。

アクビは寝不足のときや、疲れたり退屈したりしたときに出るものだが、人の前で大きな口をあけるわけにもいかず、大変困ることがある。思わず口を押さえ、涙をにじませたり、なんていうこともある。

ところで、このアクビとはいったいどういうものなのか、おわかりだろうか。アクビは、まず大きな口をあけて空気をいっぱい肺に送り込み、酸素をたくさん吸収するという働きをする。と同時に、上下のアゴについている咬筋が強く引き伸ばされるから、咬筋の中にある筋紡錘という感覚器官が刺激される。そうすると、それが脳に伝えられて脳の働きを促進することになり、ぶったるんだ脳を目覚めさせるという働きをする。

つまり、アクビは一種の「深呼吸」であると共に、脳を刺激する「覚醒運動」なのだ。だからアクビが出そうになったら、思いきり大きな口をあけてやったほうが、健康にいいのだということになる。

ついでに、いわゆる「もらいアクビ」についてふれておこう。長時間の退屈な会議などで一人がアクビをすると、それが伝染して次々に何人かがアクビをすることがある。本当に「伝染」するかのようであるが、もらいアクビをするような人は、すでにアクビをする寸前の状態にあったため、誰かのアクビを見て思わず緊張の糸が切れ、つられて大きな口をあいてしまうというわけだ。

脳の働きの鈍っていない人が、もらいアクビをするなんていうことはないのである。

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

※ライス1人前は474kcal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。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
5日 いかフライ 竹輪の磯辺揚げ 白菜としめじの酢の物 その他 本日は883kcal	6日 野菜のがき揚げ (天つゆ付) と 炊込みご飯の日 本日は874kcal	7日 かつカレー コールスローサラダ 大根と豚肉の生姜風味煮 その他 本日は894kcal	1日 油淋鶏 スパサラダ じゃがいものカレー煮 その他 本日は877kcal	2日 ハムステーキのケチャップがけ フライドポテト ホイコーロー その他 本日は908kcal	3日 おまかせメニュー
12日 ダブル串フライ 玉ねぎとウインナーのコンソメ煮 絹さやのごまあえ その他 本日は903kcal	13日 銀鮭の塩焼&ハムかつ 小松菜のごまあえ もやしとメンマの炒め煮 その他 本日は874kcal	14日 焼そば いかかつ ツナごぼう煮 その他 本日は888kcal	8日 チキンピカタ 帆立風味フライ 白菜のおかかあえ その他 本日は912kcal	9日 エビフライ 弁当 本日は913kcal	10日 おまかせメニュー
19日 白身魚フライの甘酢あんがけ シエル・フルーツサラダ いんげんと揚げの煮付 その他 本日は876kcal	20日 麻婆豆腐 豆ひじき煮 ごぼうのしぐれ煮 その他 本日は882kcal	21日 唐揚げ & エビフライ 本日は898kcal	15日 照焼チキン 弁当 本日は898kcal	16日 ハンバーグのデミグラソース ペペロンチーノ クリームシチュー その他 本日は913kcal	17日 おまかせメニュー
26日 ハムサラダフライ 八宝菜 大根の金平風 その他 本日は887kcal	27日 牛しゃぶ(ポン酢) れんこんの金平 三角こんにゃくのピリ辛煮 その他 本日は895kcal	28日 ヒレかつ 弁当 本日は881kcal	22日 豚ロースのトマトソースがけ カキフライ 切干大根の五目煮 その他 本日は898kcal	23日 おまかせメニュー	24日 おまかせメニュー
			29日 鶏天& さばの塩焼 と 炊込みご飯の日 本日は881kcal	30日 豆腐揚げのそぼろあんがけ ギョウザ もやしとササミの中華あえ その他 本日は881kcal	



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 891-7211(代)・FAX 891-5377

URL: <http://smilegroup.co.jp>

