

10月ランチメニュー



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

なぜ、食事をしたあと眠くなるのか。

おいしいものをたくさん食べたあと眠くなることもある。ああ、おいしかったと満足し、ゆったりした気分になるからだともいえようが、生理学的には次のように説明されている。

食べ物が胃の中にたくさん入ると、それを消化するために消化器官がフル回転の活動を始めるので、血液がそちらのほうに大量に送られる。そうすると、血液の量は限られているので脳へ回される分が急に減ることになり、脳の働きが鈍くなって眠くなるというわけである。

入浴後に眠くなるのもこれと同じ理屈で、体がお湯で温められるので、体の温度調節のため血液が皮膚の毛細血管のほうに大量に流れ、脳へ回される分が少なくなるからである。

なお、人間の血液の量は体重のおよそ13分の1であるから、体重60キロの人の血液量は4.6リットルぐらいであり、この量では体中のいろいろな臓器が一斉に活動するには不十分なのだといわれている。

※配達員は11時からお気付けの点が16時30分までです。16時30分以降は配達員がいないのでお気付けの点が16時30分までです。

御注文のお電話は
9時30分頃迄に
お願い致します



月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6日 メンチかつのケチャップがけ スパサラダ マーボーなす その他 本日は893kcal	7日 秋野菜カレー コールスローサラダ たけのこの土佐煮 その他 本日は889kcal	1日 ささみチーズフライ 竹輪の磯辺揚げ ツナ大根サラダ その他 本日は898kcal	2日 すき焼風 ブロッコリー天ぷら もやしの七味あえ その他 本日は897kcal	3日 白身天ぷら南蛮ソースがけ ミニオムレツ 春雨の中華サラダ その他 本日は896kcal	4日 おまかせ メニュー
13日 おまかせ メニュー	14日 ハンバーグのデミソースがけ ペペロンチーノ ごぼうの柳川風 その他 本日は902kcal	8日 焼そば ポークウインナー れんこんサラダ その他 本日は887kcal	9日 ヒレかつ 弁当	10日 いかかつ と 炊き込みご飯	11日 おまかせ メニュー
20日 ハムかつ あくらの天ぷら 明太マヨスパ その他 本日は881kcal	21日 豆腐揚げのソースがけ ギョウザ れんこんの金平 その他 本日は895kcal	15日 エビフライ 弁当	16日 牛しゃぶ 小松菜のごまあえ 里いもの煮付 その他 本日は891kcal	17日 焼そば春巻 じゃがいもの金平 筑前煮 その他 本日は893kcal	18日 おまかせ メニュー
27日 いかフライ ねぎオムレツ ペンネサラダ その他 本日は892kcal	28日 豚ロース生善焼 竹輪のごま天 いんげんのごまあえ その他 本日は881kcal	22日 白身魚フライ と 炊き込みご飯	23日 唐揚 弁当	24日 ミニグラタン キャベツのマヨポンサラダ 五目金平 その他 本日は878kcal	25日 おまかせ メニュー
		29日 いわしフライ ポークウインナー 白菜と竹輪のキムチ煮 その他 本日は886kcal	30日 オムレツのチリソースがけ ビーフンサラダ 中華風肉じゃが その他 本日は875kcal	31日 洋風 弁当	※ライス1人前は474kcal で表示のカロリーに 含まれています。 ※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。



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/>

