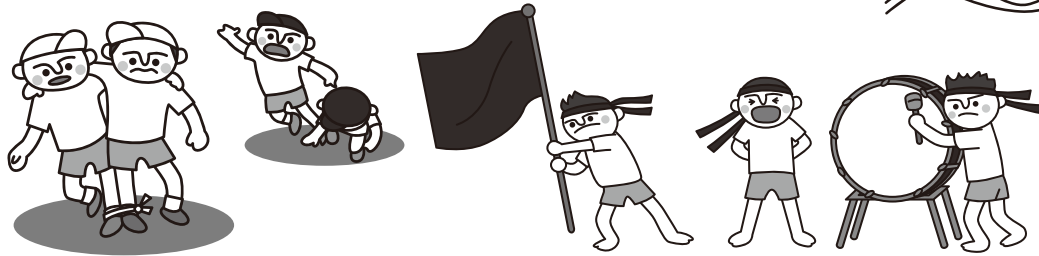
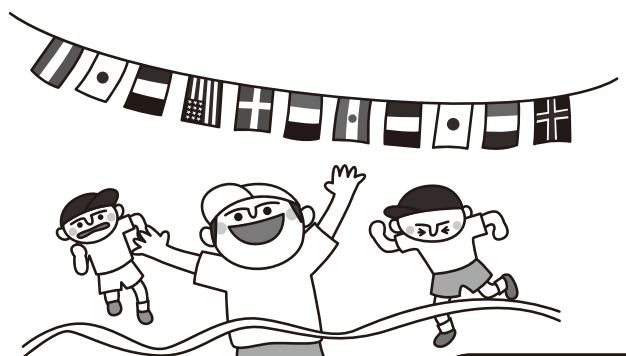


10月ランチメニュー



土 SAT

1日

おまかせ
メニュー

8日

おまかせ
メニュー

15日

おまかせ
メニュー

22日

おまかせ
メニュー

29日

おまかせ
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

※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。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
3日 ソースメンチカツ れんこんの天ぷら スパサラダ その他 本日は 861kcal	4日 オムレツのデミソースがけ コールスローサラダ たけのこの土佐煮 その他 本日は 853kcal	5日 エビフライ 弁当	6日 塩焼きそば アジフライ1/2 大根の七味煮 その他 本日は 872kcal	7日 イワシフライの南蛮ソース ポークウィンナー 中華春雨 その他 本日は 854kcal	8日 おまかせ メニュー
10日 おまかせ メニュー	11日 牛しゃぶ ポン酢 筑前煮 小松菜のごまあえ その他 本日は 848kcal	12日 手作り白身天ぷら 玉子焼 ごぼうサラダ その他 本日は 859kcal	13日 ハンバーグケチャップ添 明太子スパ じゃがいもの金平風 その他 本日は 866kcal	14日 ヒレカツ 弁当	15日 おまかせ メニュー
17日 イカフライ ツナマカロニサラダ きんぴらごぼう その他 本日は 868kcal	18日 豆腐揚のおろしソースがけ れんこんきんぴら きゃらぶき その他 本日は 851kcal	19日 すき焼風 野菜コロッケ もやしのピリ辛あえ その他 本日は 859kcal	20日 鶏天 弁当	21日 ミニグラタン チキンカツ1/2 キャベツのマヨポンサラダ その他 本日は 871kcal	22日 おまかせ メニュー
24日 ハムカツ 春雨サラダ 八宝菜 その他 本日は 880kcal	25日 白身魚フライ と 松茸ごはん	26日 洋風 弁当	27日 ブルコギ 竹輪の生姜天ぷら 切干大根の五目煮 その他 本日は 865kcal	28日 みそかつ じゃがいもの韓国風 鹿の子こんにやく その他 本日は 877kcal	29日 おまかせ メニュー
31日 目玉焼フライ スパサラダ ホイコーロ その他 本日は 869kcal	なぜ長湯すると指先にシワができるのか？ お風呂に長い時間入った後、手や足の指先にシワが出来ることある。これは皮膚の表面が水分を吸い込んで膨張するため、その分がシワになるのであるが、なぜ指先だけがシワになるのだろうか。 指先の皮膚の表面は体の他の部分のそれよりも特に厚く出来ているので、水分を吸い込む量が非常に多い。だからはっきりとしたシワになるのであって、体の他の部分の皮膚も、同じように長時間、湯につかっていたら、やはり水分を吸い込んでいるので、目には見えないが同様に小さなシワが出来ているのである。長湯に限らず、プールで長時間遊んだ時、やはり指先にシワが出来ることあるが、皮膚の表面は冷たい水より湯の方が水分を吸い込みやすいので、お風呂に入った時の方がシワが出来やすい。と、まあ本にはそう書いてあったが…。 以前、奈良の十津川村の源泉かけ流しの温泉に入浴した時、一時間近く入っていたが、指先が全くシワにならなかった。温泉は別なのかと思ったが、他の温泉では10分入れればシワになる。温泉成分表を見ると「塩素」の文字。お風呂は水道水、もちろん塩素が入っている。シワになるのは「塩素」が原因ではないのか！？				

御注文のお電話は
9時30分頃迄に
お願い致します



※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。

 **スマイルカンパニー(株)**

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

