

しゅんやさい

旬 優 彩 ランチ

旬の食材

体に優しい

色とりどり

¥1,000 (税別)

汐の丸女性スタッフが考案した女性にうれしい、体に優しい、見た目も華やかな、旬の食材を使用した大人も子供も安心のランチができました。ぜひご賞味下さい。

3月はスナップエンドウ



スナップエンドウに含まれる食物繊維は、消化酵素によって消化されることがなく、栄養価はありませんが、水分を吸収して膨張し、満腹感を得られることから食べすぎを予防すると考えられています。また、腸内で自身に有害物質や発ガン物質などを吸着させながら体外へ排出されるため、ガンの発生を予防するといわれています。

また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防するとされ、βカロテンはその抗酸化性によるガンや動脈硬化の予防が期待できます。

そのほか、スナップエンドウに含まれるビタミンCは美肌づくりや老化防止、免疫力アップに役立ち、ビタミンB1は体のエネルギーとなって成長を促進し、筋肉や心機能を正常に保ちます。

また、カルシウムは骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防するほか、ストレス解消にも有効です。

前菜 スナップエンドウとパプリカのソテーアンチョビ風味・玉子サラダ

和：〔 スナップエンドウのトマト煮・スナップエンドウの天ぷら
スナップエンドウとしめじの炒め物 〕

洋：〔 スナップエンドウ入りポトフ
スナップエンドウと豚ロース肉のクリームソース 〕

★白ご飯 又は パン + 200円で釜飯に変更できます。

★スーパバー・味噌汁バー付き！

★選べるデザート！

★デミタスコーヒー付き！ ※二杯目からは有料(割引)

★温泉入浴割引(3割引)！ (¥500 ⇒ ¥350(税別)) (11:00 ~ 14:30)

★送迎有り！ (予約制)

☆その他、和・洋のランチ、お子様メニューもございます。

☆毎週日曜日は"ランチバイキング 温泉入浴無料"

大好評!

営業時間 11:30 ~ 14:30
ラストオーダー13:30



KAIEI 宿群
SPA & RESORT 海菜 RYOKANS

今治市湯ノ浦30番地
ホテルアジュール 汐の丸
☎ (0898) 47-0707

瀬戸内の水軍浪漫をたどる宿

