

市役所の地下で「緑」と「空」が見えるカフェ

旬カフェ Lip

吹田市泉町1-3-40 吹田市役所中層棟B1

電話：06-6384-1231（代表）

営業時間：月～金曜日（祝日除く）8：30～16：30

旬カフェ Lip より

美味しいお知らせ

VOL.7 2015/7/27発行

盆踊り、花火大会、納涼会など夏はお祭りやイベントがたくさん！
旬カフェLipでも夏祭り開催中です。ぜひお立ち寄り下さい！

《旬情報》 8月

強い陽射しで体も酸化しやすくなります。こんな時期は抗酸化力の高い野菜を食べましょう。例えばトマト。トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗ガン効果の高いことで有名です。トマトは太陽の光熱で自分の身が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守ります。トマトのリコピンはトマトが自衛のために生み出した産物。なすの紫黒色のナスニンや抗酸化力の高いカロテンを多く含有する緑黄色野菜も同様です。その効用を積極的に取り入れましょう。また、夏の野菜は水分が豊富です。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐために、水分を多く含有する夏の野菜摂取はとても有効です。

■8月の旬■

＜野菜＞

トマト ゴーヤ 冬瓜 かぼちゃ
ミョウガ 枝豆 オクラ なす
とうもろこし

＜魚介＞

アジ 車エビ いさき あわび
舌平目

＜果物＞ 桃 イチジク 等

《トピックス》 Lipでも吹田市・すいたんプレミアム商品券が使えます！

ランチセットやケーキ&ドリンクで500円～のお会計時にお使い頂けます。（詳しくは吹田市ホームページにて）

■ ランチ各種 500円 ■

旬のスーپرランチ・季節の豚汁ランチ・本日の小丼ランチ・サンドイッチランチ・おにぎらずランチ・季節ランチ 等

■ ドリンク・デザート各種 250円～ ■

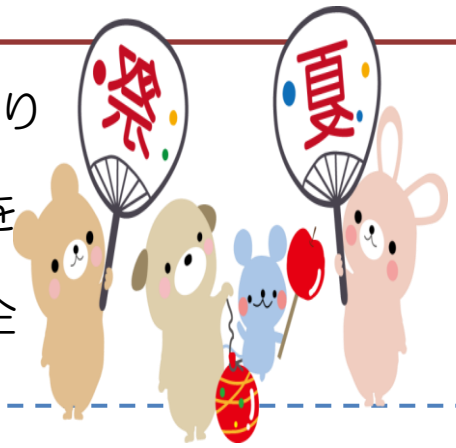
コーヒー、紅茶（HOT・ICE）、ジュース（オレンジ・グレープフルーツ）、季節ジュース
ケーキ（チーズ・チョコタルト）、プリン、コーヒーゼリー、マンゴームース、季節のデザート 等

《トピックス》 ファイナル・キャンペーン ■ 夏祭り抽選会 ■ 開催中！

旬カフェ Lip はお陰様でラスト1か月の営業となりました。

感謝の気持ちを込めてファイナル・キャンペーンを開催します。

一緒に夏を楽しんで頂ければと、夏祭り抽選会を企画しました！



■ 夏祭り抽選会 ■

500円のお会計ごとに抽選券を1枚進呈致します。

3枚集めて抽選会に参加して下さい。

※期間：2015年7月27日(月)
～8月14日(金)

※受付：営業時間内<11:30～
12:30は除く>

【景品】

- *1等* Lipお食事券(500円相当)
- *2等* Lipデザート券(250円相当)
- *3等* Lipドリンク券(250円相当)
- *4等* 縁日で1回遊ぶ
 - ・ヨーヨーつりorあひるすくい1回
 - ・好きな4等景品1個

※1～3等の景品は各日1本ずつあります！

■ 旬おにぎり ■

今週の7月27日からの旬おにぎりは「塩レモン」です。

■ 好評！季節ランチ 第5弾！ ■

* 季節ランチ・・・ミョウガチラシ寿司・ウナギのせ

【ミョウガ豆知識】 ミョウガの精油成分には大脳皮質を刺激して、ぼーっとした頭をシャキッとさせ、眠気を覚醒させたり、胃の働きを活発にして、食欲を増進させたり、延髄を活性化して発汗・呼吸・血液循環などの機能促進をし、血行をよくする働きがあります。この他、熱を冷まし、解毒を促進するので、夏バテ解消、口内炎、喉が痛くて声がでにくいときなどにも役立ちます。「血を活かし、経をととのえる」といわれ、ホルモンのバランスを整える作用もあり、月経不順や更年期障害、月経痛や女性の冷え性、冷えからくる腰痛や腹痛にも有効です。



★今週の献立★

7月27日(月)～7月31日(金)

旬スープ

小丼

27日 (月)	エビと焼きパプリカのト マトクリームスープ ＜ベース:トマトクリーム＞	ビーフストロガ ノフ風丼
28日 (火)	ズッキーニとソーセージのラ イム風味スープ ＜ベース:コンソメ＞	鶏とシソのませ ごはん
29日 (水)	キュウリとホタテの スープ ＜ベース:トリガラスープ＞	新生姜の中華風 ませごはん
30日 (木)	夏野菜とグリルチキン のスープ ＜ベース:トマト＞	季節のビーフカ レー
31日 (金)	山芋入りビシソワーズ ＜ベース:ミルク＞	季節のチキン カレー

※献立は仕入状況により予告なしに変更する場合があります。