



# しまや通信

No. 004 平成30年6月7日

起業家育成のためのチャレンジショップとして12月4日に、『おうちごはんしまや』が、市役所地下の喫茶室跡にオープンしました。しまやの耳より情報をお知らせするため「しまや通信」を発信していきます。

いよいよ梅雨の季節に入り、ジメジメと蒸し暑い日が続きますね。あまり食欲がない・・・という方も多いのではないのでしょうか？しまやでは、新鮮な野菜を使ったサラダがメインの商品をたくさんご用意しています！さっぱり食べやすく栄養バランスもバッチリですよ～！



## お弁当ラインナップ 全部500円

- **日替わり弁当**  
（メインが毎日かわります！）
- **鮭弁当**  
（メインが焼き鮭！暑い日にオススメ）
- **サラダうどん**  
（ドレッシングとうどんの相性が◎）
- **ヘルシー弁当**  
（メインがサラダ！ローストビーフ・蒸し鶏・カプレーゼなど種類があります）
- **ソースカツ丼**  
（がっつり食べたいときに！）

※日によって用意の無い商品もあります



### クイズ！

一般的なサイズのおにぎりをにぎるのに必要な米粒の数は次のうちどれか。

- ①約300粒
- ②約1,000粒
- ③約2,500粒
- ④約5,000粒

答えは右下！

### おにぎりもあります

鮭や梅干しなど。  
中の具も美味しいです。  
ひとつ100円。  
昼食や、小腹がすいたときのおやつにもどうぞ！



クイズの答え③