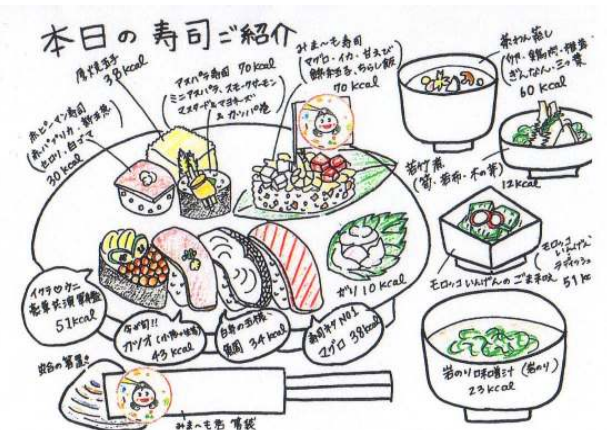


お品書きで綴るみま～もレストランのあゆみ





530 kcal

**お好みカロリー表示**

- まぐろにぎり 38 kcal
- 穴子にぎり田タレ 62 kcal
- 中風立にぎり 33 kcal
- アジにぎり 49 kcal
- 火焼魚にぎり 54 kcal
- 茄子浅漬にぎり 22 kcal

お好きな逸品を1品 平均 54 kcal

+ お好みを3貫 平均 129 kcal (木タにより異なります)

+ フレッシュデザート 26 kcal

= 750 kcal

なんと!! えっ?!ウヤ?! 😲

1600kcal/日の方の食事は..  
 朝350kcal + 昼 500~750 kcal  
 + 夕 500kcal = 1600 kcal です



Q.お寿司なのにどうして?!

みま〜も寿司は『マンナンライス』を使用しています。

↓すると....

**40%** カロリ-OFF (約150 kcal OFF)

- 食バ方にはポイントが...
- 💡 低カロリーのお好みを選べば **4貫** 食べられ。 (約3貫分)
  - または
  - 💡 夕食を控えめにすれば **5貫** 食べられます。

# 本日の寿司紹介

厚焼五子 38kcal

赤ヒロマン寿司  
(赤パプリカ・新玉葱)  
セロリ・白ゴマ  
30kcal

アスパラ寿司 70kcal  
ミニアスパラ、スモークサーモン  
マヨネーズ & カリ10巻

みま〜も寿司  
(マアロ・イカ・甘えび)  
錦糸五子、ちらし飯  
70kcal

茶わん蒸し  
(卵・鶏肉・椎茸)  
ぎんなん・三ツ葉  
60kcal

若竹煮  
(筍・若布・木の芽)  
12kcal

モロコいんげん  
(モロコいんげん  
ラディッキア)  
51kcal

岩のり味噌汁 (岩のり)  
23kcal

イクラ♡イニ  
豪華共演軍艦  
51kcal

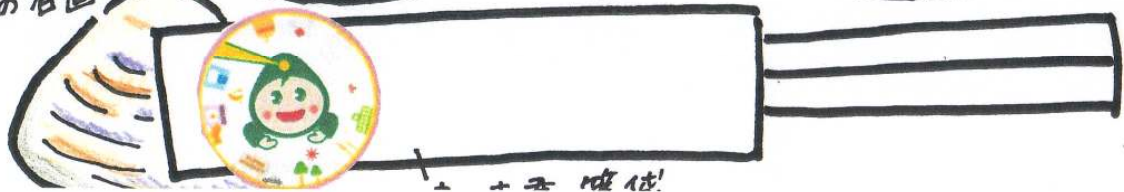
何かが旬!!  
カツオ (小巻+生巻)  
43kcal

白身の五様  
魚圓 34kcal

新米No1  
2ツロ 38kcal

カリ 10kcal

虫台の箸置き



+ 5 単位!

# 『採れたて!!有機!!野菜たっぷり弁当』

本日のみま〜も弁当  
『採れたて!!有機!!  
野菜たっぷり弁当』

○キュウリと鶏ムネ肉の  
XO醬炒め  
(胡瓜、鶏ムネ肉)

○肉じゃが  
(じゃが肉、人参、五葱、  
豚肉、しらたき)

○煮豆(うずら豆)  
○茄子とししとうのおろし和え  
(茄子、ししとう、大根、  
万能ねぎ)

○うなぎ蒲焼料  
(うなぎ蒲焼、木の葉  
卵)

○梅じゃこごはん  
(かり梅、じゃこ、白ゴマ、  
木蓴)



○ゴーヤの天ぷら  
(ゴーヤ、ウィンナー)

○黒ゴマ豆腐  
(黒おろしゴマ、くず)

○紫五葱の西餅責  
(紫五葱、黒オリーブ、  
マリンパルム)

○牛しゃぶサラダと  
スティック野菜  
(牛肉、レタス、五葱、  
胡瓜、人参、アスパラ  
菜、トマト)

○南仏サラダ  
(南仏、五葱、枝豆、  
レーズン、ヨーグルト)

○18穀米  
(発芽玄米、黒米、赤米、  
黒豆、小豆、大豆、  
米粒麦、はと麦、ひえ、  
黒ゴマ、白ゴマ、もちあわ、  
もちぎひ、たかぎひ、  
とうもろこし、アマランサス、  
ホワイトソルガム、キヌア)



5月 20日 みまももレストラン 手巻き寿司〜

👏 マンナンライス巻飯と 普通の巻飯と食べ比べ!!

🐰 みんなで 糸巻き作り〜。上手に巻くコツを伝授!!

🐰 オリジナル 手巻き!! いろいろ 組合せて 自分のベスト手巻きを見つけよう!!

## コンビネーション♡手巻き

Part① カロ州巻き(カリフォルニアロール)



Part② 韓国風焼肉巻き



Part③ 寿司屋のトロたく巻き



Part④ 爽やかな納豆巻き

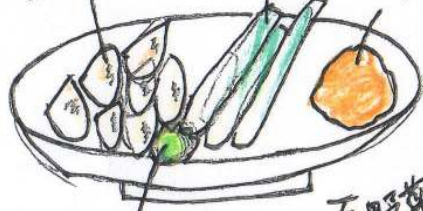


アレンジいろいろ♪

楽しい↑  
楽しいな!!

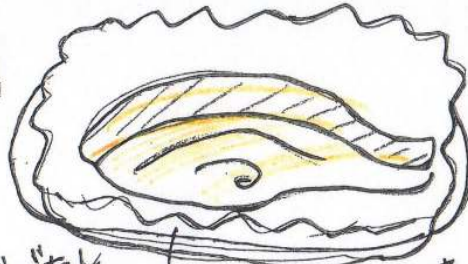
# がんばろう東北！弁当

笹巻 (仙台)



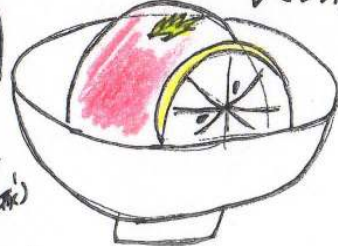
むぎとてきゅう (福島)

仙台味噌



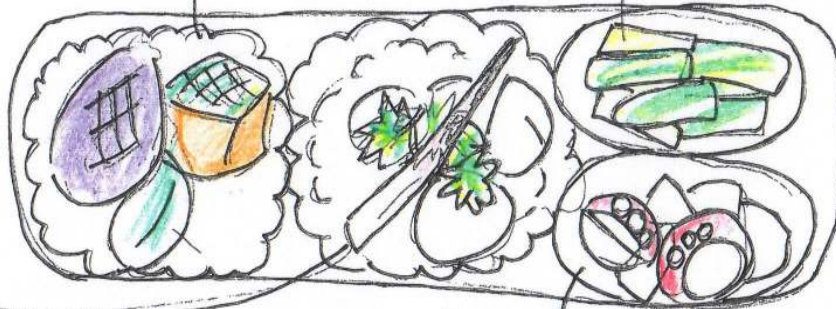
(岩手)

トマトのシロップの煮  
レモン添え



夏野菜の揚げびたし  
丸茄子 (新潟)  
ししとう (秋田)

仙台産のホイル焼き (宮城)  
しんげんの  
ごまめん (青森)



仙台巻

卵、あぶら、  
五徳、

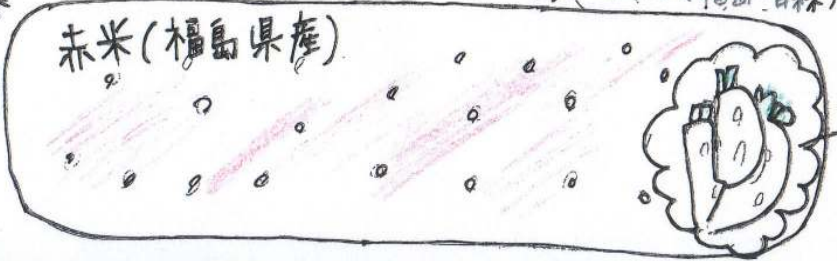
(まじかみ、三ツ葉)

タコのエスカルゴ同 (福島・青森)

車輪切切干大根の豚汁  
(岩手) 人参、豚肉、里芋長  
しじみ.....

サラダの  
香り添え (青森)  
(みょうが、ゆかり、大葉)

赤米 (福島県産)



Sato

8月みま～もレストラン

# 沖縄料理

<夏のみま〜もレストラン>

ゴーヤチャンプルー  
スパムおにぎり  
シークワサーージュース  
アロエ刺身



各コーナーテーブルにて

ソーキそば(沖縄そば)・ヒラヤキー(お好み焼)・天ぷら(もずく等)

NRE大森弥生ハイツ  
平成22年8月19日



ジーマーミ豆腐  
タコライス ラフテー  
海ぶどう  
サーターアンダギー  
他にも…

みま～もは頑張るわらび座を



応援しています！

弥生ハイツ栄養士の

愛情応援弁当

よしのながキ

ハートのそぼろご飯

大地のパワー満点煮物

和食の名脇役二品(K・G&H・G)

フレッシュフルーツ盛合せ

ホタテとペンネのグラタン

おかずの王様！鶏から





10月みま～もレストラン

# 彩撮りイタリアン

2010.10.21.WED

## 鯛のカルパッチョ

刺身用の鯛の薄切りにソースをかけていただきます

## 焼きたてPIZZA

イタリアン定番のPIZZA、こだわりチーズで勝負！

## バーニャカウダ

フレッシュな野菜に熱々ソース、直訳は「熱いお風呂」

## Big! カツレツ

佐藤栄養士の秘密のレシピ、特大カツレツついに登場

## 海老のカクテル

茹で海老をカクテルソースで！海老のお酒ではありませんっ

## きのこのトリノット

たっぷりきのこのイタリア版どうすい？おじゃ？

## 南瓜のグラタン

旬のほっくり南瓜を使用したクリーミーグラタン

## ハロウィンクッキー

かぼちゃで作るかぼちゃの形のクッキー

新☆みま～もレストラン  
 特製お花見  三段重  
 ～桜の名所編～

一の重 「春香る～嵐山の桜」

春のいなり寿司と俵結び  
 鰯の西京焼き 茹で空豆  
 肉詰めししとう  
 菜の花のピーナッツ和え  
 ホタルイカの酢味噌和え

～柚子釜盛り～



京都嵐山

二の重 「大井ふ頭中央公園

～桜ひろば～」

肉巻きおにぎり  
 タコさんウインナー  
 我が家の厚焼き玉子  
 桜舞うポテトサラダ  
 ボイルブロッコリー



大井ふ頭中央公園

三の重 「新宿御苑

～都会のオアシス」

ドライカレーピラフ  
 ～プレーンパイ添え～  
 タコとトマトのマリネ  
 春キャベツのクレープ巻き  
 アボガドボード ハニーポテト



新宿御苑

# 薬膳料理

みまろもレストランで食してみまろよう！

みまろがき

- ① 季節の果物 豚肉と南瓜の「梨ソース」かけ
- ② 大根とカッターチーズ「薬念醬」で食す  
ヤンニョムジャン
- ③ 北京ダッグ風 人参クレープ「鶏味噌」と香味野菜
- ④ 家庭で作る本格「参鶏湯」
- ⑤ 五種の緑色野菜炒め
- ⑥ 海老の利休揚げとほつくり粟  
蟹の湯葉巻き揚げ・サンマの骨せんべい
- ⑦ 蒸し秋刀魚の薬膳ソース
- ⑧ ひじきとニラの平焼き「特製食べるラー油」
- ⑨ 山芋粥
- ⑩ 黒胡麻プリンとほうじ茶

平成二十二年九月二十二日

福

弥生部屋

# みま～もちゃんこ鍋

(松茸ごはん、柚子シャーベット付き)



画：浅葱

## テーブルの具材

鶏もも肉・鶏団子・豚バラ肉・ウインナー  
油揚げ・白滝・葛きり・木綿豆腐  
鱈・鮭・有頭海老・帆立・イカ  
ちくわぶ・餅巾着・きりたんぼ風ごはん

## バイキング野菜コーナー

白菜・長葱・水菜・ニラ・キャベツ  
ほうれん草・南瓜・里芋・もやし  
人参・牛蒡・大根・椎茸・えのき  
舞茸・しめじ・エリンギ・ブロッコリー

## 追加調味料・〆め

イカの肝味噌・唐辛子・万能葱・柚子  
すだち・ゆず胡椒・バター・豆乳

〆め：うどん・卵・刻み海苔

2月のみま~もレストラン



調理実習付き

みま~も

# ホームパーティー

THE多国籍オリジナル料理

## ノンアルコールカクテル

(一ヶ月振りの再会と今日のパーティーに乾杯)

## トマトとモッツァレラ風のカプレーゼ

(絹豆腐がなんとモッツァレラチーズに変身)

## 本格派！生春巻き

(3種のお手軽ソースで気分はベトナムマダム)

## 揚げ物盛り合わせ

(大根カツ、カキフライ風、チキンラーメンチキン)

## 素敵に盛り付け♪ひし餅風ちらし寿司

(ひな祭り先取り！アレを使ってヘルシー食材の簡単ちらし)

## 万能肉味噌 DE キーマカレー

(インド人もびっくり！難(ナン)なく出来るナン)

## あわび?!のクリーム煮

(本格中華なのに激安食材であわびの食感を堪能)

## 赤ワインのビーフシチュー

(冷凍パイシートを乗せるだけで一気にフレンチ)

## デコ×2デコレーションケーキ

(手間要らず！混ぜるだけのスポンジケーキを作ろう)

緑文字：時間の関係上、佐藤栄養士からの簡単紹介のみのメニュー

赤文字：お持ちいただいたエプロンの出番！調理するメニュー

メリークリスマス



☆全国見守りネットワーク☆



## 🎄 クリスマスカナッペ3種

- ・ スモークサーモンとほうれん草のムース
- ・ 生ハムとカマンベールチーズ
- ・ スイートフルーツリッツ

🎄 蟹サラダ ~カリフォルニア風~  
ラズベリーソース・マヨネーズソース

海老のビスクとツリークルトン

🎄 帆立と苺のマリネ  
~真紅のストロベリーソース~

🎄 お土産 ~クリスマスツリークッキー~

🎄 クリスマスのグリル2種  
~クリスマスカラーソース~

- ・ アスパラの牛肉巻き赤ワインソース
- ・ 香草チキンのグリーンピースソース

🎄 みま~も君の見守りコロッケ  
~かにクリームコロッケ~

🎄 ゴルゴンゾーラのペンネ

🎄 本日のデザート  
・ クリームブリュレ  
・ サンタさんのショートケーキ

アルコールドリンクも数種ご用意しております。お気軽にスタッフにお声掛け下さい！





# Life with herb

ハーブのある生活を...

ミント



## ミントと白ワインのサングリア

さわやかな香りでリラックス効果もあります。

## サーモンのテイルマリネ

食欲増進、消化促進、口臭防止にも効果があります。



テイル

オレガノ



## トマトサラダ～ハーブドレッシング

頭痛を和らげ強壮作用も期待できます。

## ハーブソーセージのスープ

沈静、鎮痛、殺菌作用があります。



セージ

ローズマリー



## ローズマリー風味のフライドポテト

入浴剤の代わりに湯船に浮かべると血行が良くなります。

## たっぷりハーブのミートローフ

殺菌作用、消化促進効果がありお腹の調子を良くしてくれます。



クレソン

バジル



## フレッシュバジルのマルゲリータ

リラックス効果があり、防虫効果も期待できます。

1月みま～もレストラン



みま~もレストランみんなで考案!

# 和食レストラン

思い出メニューに旅立ちのお祝いを添えて...



## 漆黒お膳の六品

### 和風パエリア(鯛めし)

杉野さん、佐野さん、長谷川さんリクエスト

### ボルシチ椀

中島さんリクエスト

### 特製茶碗蒸し

伊藤さん、斉藤さん、高橋さんリクエスト

### 大根鉢の水炊き風

川合さんリクエスト

### 手作り胡麻豆腐

小谷さんリクエスト

### 海老ミニグラタン

津府子さんリクエスト

## 桜舞い散る三段のお重

### サーモン&いくら・まぐろ&木の芽・甘海老&大葉

松野さん、野上さん、杉本さん、中野さん、田村さん、石本さんリクエスト

### カレーと春野菜のチーズ春巻き

酒井さん、三橋さんリクエスト

### 若竹煮・ホタルイカ酢味噌・うどん金平・あさりの酒蒸し

## 取りつ取られつ大皿二品

### 鯛のかぶと煮

坂本さんリクエスト

### デザートフルーツピザ

白鳥さんリクエスト

~番外編?~

### アルコール

古謝さんリクエスト



# NEW★みま～もレストラン

平成23年5月19日(木) in 名店街会館

## お好み焼き

エビ+エビ Ca強化焼き  
豆&豚 たんぱく質UP焼き  
とろろ昆布+しらす  
ヘルシー焼き

## デザ～ト

抹茶寒天あんみつ

## サラダ

大根の明太子サラダ  
あま～い美味のフルーツトマト

## ホットプレート



筍のお刺身orこんがり焼き  
アスパラバター焼き  
丸ごとイカの漁師焼き  
油揚げの葱サンド・納豆サンド  
ギョウザの皮ピザ

## ガーデンベジタブル

シタスの  
パセリドレッシング  
野口さんの  
赤カフ一夜漬け

# ガーデン野菜を食べよう♪

10種類!

## 野菜だって美味しい 😊 手巻きのネタ

- ・茄子&ししとう→揚げ茄子と焼きししとうの **葱みそ焼き巻き**
- ・トマト&バジル→海老やサーモン、アボガドと一緒に巻いて **イタリアン手巻き寿司**
- ・フロッコリー→**フロッコリーナムル** ・大葉はいろいろなものと巻き巻き! 相性抜群♪

## アレンジ♪アレンジ♪800円でぜいたく巻き

- ・サンチュ+ご飯+韓国のり+**フロッコリーナムル**+豚バラ= **本格韓国手巻き**
- ・サーモン+玉葱スライス+ピクルス+マヨネーズ= **キッス巻き**
- ・甘えび+とびっこ+胡瓜= **親子?!風巻き**
- ・納豆+たくあん+長芋+貝割+キムチ+いか= **スタミナイカ納豆巻き**
- ・新煮ごぼう煮+寒天入りひじき煮= **食物センイ巻き**
- ・かんぴょう+玉子焼き+胡瓜+桜でんぶ+カニカマ= **超太巻き巻き**
- ・穴子+胡瓜+白ゴマ= **とろとろ♥穴きゅう巻き**
- ・ツナ+特製コールスロー+アスパラ= **大人のコールスロー野菜巻き**

本日は手巻き寿司の他に、特製茶碗蒸し・海草汁・冷たいデザートをご用意しております。

7月みま~もレストラン

# 猛暑！情熱ワンスレートランチ

平成23年7月22日(木)

トマト

赤カレー

グリーンサラダ

タンドリーチキン

ダル(豆のスープ)

色とりどりのトッピング具

ナン(フレーン・ガーリック・チーズ)

ほうれん草

緑カレー



かぼちゃ

黄カレー

自家製ピクルス

マンゴーラッシー

有機 雑穀米

レモンウォーター



# ぶいしゃぶ de 新年会

## 【ぶいしゃぶ食材】

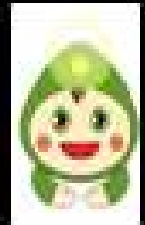
鰯(ぶい) 白菜 水菜 大根 人参  
えのき 長葱 豆腐 マロニー(葛きり)  
椎茸 餅 メうどん

## 【つけだれ&薬味】

ポン酢 柑橘ポン酢 万能葱  
大根おろし おろし生姜 紅葉おろし

【デザート】 柚子シャーベット

# ドイツ◆ミニプレート



## ①ドイツパン+チーズ(ポニファッツ風)

ドイツといえばビールとソーセージの印象ですが古くから酪農国としてチーズの生産も盛んです。ドイツチーズのポニファッツは入手困難な為、クリームチーズにペッパー、ガーリック、バジリコ、ディールを入れ再現しました。

## ②ザワークラウト(キャベツの漬物)

ドイツでは冬季は作物があまり取れないため保存食として発達したメニューのひとつ。

## ③ヴルスト(ソーセージ)

ドイツの長い伝統であり、数百の地域バリエーション1500種類が存在する。

## 【ドイツ「食」のミニうんちく】

ドイツでは朝食と夕食を簡単なもので済ませそのぶん昼食は時間をかけたつぷりと食べることが多い。学校や職場に行く時間が早いので、午前10時前後に「第2の朝食」を摂る習慣がある。シチューや肉料理のような「温かい食事」を摂るのは1日に1回以下が普通で他は「冷たい食事」となる。後者は加熱調理をほとんど使わずに用意できる食事のことで、パン・シリアル・マーマレード、ソーセージ・ハム・サラミなど塩蔵品、チーズなど乳製品、簡単な卵料理、コールスローやサラダから成り立つ。

# ウイロード山王商店街の皆様へ

桜の便りもちらほらと聞かれるようになりました。

日頃より「見守りネットワーク」にご理解とご協力を頂きありがとうございます。  
地域の高齢者の方と共に名店街会館をお借りし

みまろもレストラン、パソコン教室、染物教室、そばうち体験、脳トレ、  
新井宿第一児童公園(カドヤさん裏の公園)のお花の植え替え等・・・  
楽しく活動させていただいております。

夏には鈴木履物店さんのご好意により店舗をリニューアルし  
みまろもステーションとして集いの場を設け、公園の整備も手作り  
ですが活動の中でゆつくり進める予定です。

地域の皆様が集いたくなるような明るく元気を公園を目指し、  
自然と子供からお年寄りまでが集いつながり、大きな仲間の輪が  
出来ることを願っています。

公園をきっかけに出来た輪が、地域の中で見かけ、挨拶を交わし  
少し気にかけることで「見守り」の目になるように・・・

地域の中に高齢者への見守りの目がひとつでも多くなり、  
この活動が商店街の益々の活性化の力になれるようにと  
スタッフ一同願っております。

本日のお弁当は「公園」をテーマに愛情いっぱいメニューです。  
ふたを開ければそこには児童公園にあるものがたくさん隠れています。

平成二十四年三月二十四日



おおた高齢者見守りネットワーク

みまろもくんより

## 一ノ重

太巻き・筍俵結び  
五目いなり寿司

## 二ノ重

焼きそら豆・紅白なます  
パプリカのマリネ  
ホタルイカの生姜醤油  
桜エビと水菜のおろし和え  
鯖の西京味噌焼き  
菜の花の辛子和え  
ポテトサラダ

## 三ノ重

八幡巻き・玉子焼き  
炊き合わせ・有頭エビ焼き

## 天麩羅盛り合わせ

ふきのとう・たらの芽  
茄子・海老  
椎茸・かぼちゃ

## はまぐり潮汁

## 桜ゼリー



平成二十四年四月十九日



おしながき

みまもレストラン

今年度もいよいよ  
スタートします！  
どうぞよろしく願  
いします。





## みま～も風フレンチコース

### ～前 菜～

豆腐入りソーセージ

トマトとモッツァレラのレタス包み

saucisse avec tofu

une parcelle de la laitue d'une tomate et la mozzarella

### ～サラダ～

気まぐれサラダ

salade du caprice

### ～スープ～

かぼちゃの冷製スープ

soupe faite par l'eau froide du poriom

お豆腐パン・豆腐入りスコーンパン

pain du tofu / boulangerie du petit pain au lait avec tofu

### ～魚料理～

野菜と魚介のフリット

大豆のポテトコロケ

豆腐タルタルソース・スパイシー豆腐ソース

Le fritt de legumes et produits de la peche

La croquette de pomme de terre de la fave du soja

### ～肉料理～

豆腐のミートローフ

un pain de la viande du tofu

### ～デザート～

チーズケーキに季節のフルーツを添えて

attachez le fruit de la saison a cheese cake

コーヒー

cafe'



# 7月みま〜も野菜レストラン

🍷 ランチで30品目を食べつくそう! 🍷

## 野菜たっぷり生春巻き

ベトナム気分♪ スウィートチリソースでどうぞ



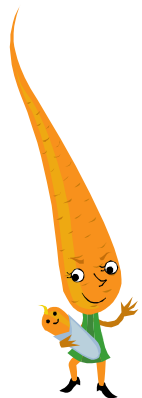
## ブロッコリーの冷製スープ

夏にピッタリ濃厚なのにさっぱりスープ



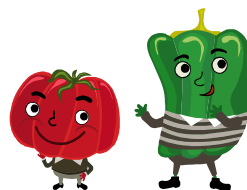
## スパイシーチキンカレー&マイルド海老カレー

雑穀米に揚げ野菜を飾りカレーを右に左に…  
これだけで20品目突破です♪



## 摘みたてピンチョス花畑

スペインおつまみ! イメージはカラフルなお花畑♪



## シンプルカップサラダ

クリアカップに盛り付けどこから見ても綺麗な  
彩りのサラダに仕上げました!

## アスパラのシシカバフ

トルコ料理をアレンジ、ヨーグルトソースでお試してください

## ラタトゥイユソース&ほうれん草ソース

何にでも合う、野菜たっぷり万能ソース  
カレーに入れてみて!

ラタトゥイユはさっぱりさせ、ほうれん草ソースはマイルドに!

## ノンフライ野菜チップス

ゴーヤ 南瓜 ジャガ芋 蓮根 を低温のオーブンで  
パリッとさくっと焼き上げました



## フレッシュフルーツジュース

たくさんのフルーツを一気にジュースで  
ぐくぐく飲むフルーツへ変身!



