

4月

卯月

桜の花が美しく、咲き誇る四月です。東山、嵐山、日本中、とっても美しい風景ですよ。

新入学、新入社、などなど新しい事が始まる月でもあります。あかぴーまんも心新たに、美味しいもん作って頑張ります。

今月の旬菜は「ニラ」です。ニンニク臭の臭いが嫌いな方も多いようですが、ビタミンも豊富で、栄養価も高く、疲労回復にも効果があります。免疫力も高めてくれるので、ガン予防にもなります。玉子とじや炒め物にすると美味しいですよ。沢山食べて元気になりましょうね。

今月のおすすめのお惣菜は「えんどう豆の玉子とじ」「ニラともやしのおひたし」「春キャベツのごまソース」



器が変わりランチが
新しくなりました！
¥980～

NEW

只今・準備中
「自分でつくる、ランチ」
お問合せ下さい！
コツを覚えられます。



2017.11月の料理教室
於:大阪ガス デリバ

その他 YUKO さんの旬な極上のお惣菜、大人気です！
ほかには無い一品もありますので是非お楽しみください！

「赤ちゃん」できたら あかぴーまん

大切なあかちゃん(お子さん・お孫さん)に
あかぴーまんを食べさせたいとの
お問い合わせがたくさんあります。
皆様の信頼のしるしと考えております。



3/26(月)～3/31日(土)			こちらは毎日OKです！ お腹の調子を整えて 美肌効果 れんこんハンバーグ ——— プリプリ2尾 エビフライ ——— 甘辛しょう油・ニンニク 鶏の唐揚げ
やわらか豚ミンチ100% 肉団子の甘酢あん	自家製甘ダレ 鶏の照り焼き	ごまパワーいっぱい 鯖の黒ごま竜田揚げ	
4/2(月)～4/7(土)			
血液サラサラ 黒酢の酢豚	肉・大葉サトウ ささ身のフライ	自家製マヨネーズ 鮭のマヨソース焼き	
4/9(月)～4/14(土)			
ふっくら豚ミンチ 手ごねミンチカツ	甘酢だれにネギ 大葉・しょうが パリッと鶏の葉味ソース	石野の白みそ・糀漬け さわらの西京焼	
4/16(月)～4/21(土)			
梅パワーと良タンパク質の ダブルパワー 梅酒の煮豚	素揚げを米酢で さっぱりと 鶏の南蛮漬け	疲労回復・ダイエット効果 米酢パワー 鮭のマリネ	
4/23(月)～4/28(土)			
自家製、甘辛みそソースで ヒレカツ八丁味噌ソース	チーズと大葉をサンド チキンカツ	DHAたっぷり 鯖の南蛮漬け	

洛西高島屋にて、お弁当、お惣菜 只今販売中です。(販売時間は月～土のお昼前と夕方一日2回です。日祝祭日はお休みです。)

ひるごはん 11:30～14:30(LO.14:00)

テイクアウト 11:30～18:00(LO.17:00)

定休日 日曜日・祝祭日

★ご都合に応じて、時間の調整はさせていただきますので、ご相談ください



Facebook はじめました！「健康家族あかぴーまん」
<https://www.facebook.com/akapiment>

Facebookもチェック



健康家族
あかぴーまん

TEL 075-381-2244

あかぴーまん

検索

京都市西京区川島有栖川町98ウッズ桂ビル
<http://www.13.plala.or.jp/akapiment>



●ご予約は9時より受付致します。メール及びFAXのみでの予約・注文・変更などの受付はしていません。必ず、電話等にて直接お話し願います。