

北海道 グルメフェア



5 / 14
(火)

八雲町ホタテ加工事業者支援

食べて
応援!

北海道産
ホタテ4個のせ!

北海道産ホタテの塩ラーメン

Salt broth Ramen noodles topped with scallops & Nori seaweed

生姜が香る塩ラーメンに
北海道産ホタテのソテーと
焼きばら海苔をトッピングしました。

¥750

※写真はイメージです。



鮭



サーモン

おいしい魚! 厳選した素材をご提供いたします!

5 / 15
(水)



※写真はイメージです。

Grilled salmon sweet KYOTO-style MISO flavor
サーモンの
西京漬け焼き

京都製造の西京味噌を使用し
3日間漬け込みました。

¥690

コンパスグループ・ジャパン 管理栄養士監修!

今月のメニューテーマ

〈睡眠〉質の良い睡眠をとろう

良い眠りのためのおすすめ快眠メニュー



5 / 16
(木)



トリプトファンを摂ろう
おすすめ
快眠MENU
Tryptophan

鶏肉のトマトチーズ焼き

¥650

高たんぱく低脂質の鶏むね肉にトマトとチーズをのせて焼き上げました。野菜の中でもトマトには、睡眠の質を高める効果があるといわれる「GABA」が含まれています。

・「快眠」一口メモ

睡眠ホルモンの材料となる必須アミノ酸の1種である「トリプトファン」とアミノ酸の代謝をサポートする「ビタミンB6」を摂取しましょう。

朝食でたんぱく質を摂取する
必須アミノ酸「トリプトファン」摂取

脳内(松果体)で
幸せホルモン「セロトニン」生成

日中作られたセロトニンの量に従って
眠りを促す「メラトニン」生成

良質な睡眠



*写真はイメージです。