



irish pub

BRIAN BREW からのお知らせ

【ランチに新しいメニューが登場！】

透析治療を含む、腎臓を治療中の方

安心してお召し上がり下さい。ランチタイム11:30~15:00 (月~金)

★ラム肉のトマト煮込みプレート Cランチ

ライスorパンをお選び下さい。 **750円** (スープ、ミニデザート付き)
ドリンク付きは+50円



Cランチとは？

たんぱく質・塩分を控えた食事です。
カリウムとリンも控えています。

ライス

主な栄養価	
エネルギー	706 kcal
たんぱく質	18.6g
塩分	1.7 g
カリウム	578 mg
リン	228 mg
水分	377 cc

パン

主な栄養価	
エネルギー	692 kcal
たんぱく質	19.5 g
塩分	2.4 g
カリウム	624 mg
リン	241 mg
水分	318 cc

ブライアンブルー
管理栄養士監修



10月21日 (金) ハヤシの日

特別価格にてご提供!! 11:30~15:00
ハヤシライス 400円
大盛り 500円 セットは+200円
特盛り 600円 サラダ、スープ、ドリンク付き

大好評につき秋バージョンで続けます。

【ソウエンコース】

おつまみ4品+90分飲み放題付き

当日OK 2名様以上から お一人様3,000円
+500円で樽詰ギネス、キルケニーも飲み放題

田中店長の簡単料理レシピ

『サツマイモのピクルス』

＜材料＞	＜材料A＞=ピクルス液=
サツマイモ 2本	酢 150cc
白ワイン 50cc	水 150cc
	砂糖 大さじ5
	塩 小さじ1
	ニンニク 1ヶ
	ローリエ 1枚



- ①さつまいもを皮つきのまま綺麗に洗い、1cm位の輪切りにカットしてから更に1cm角の棒状にカットします。
- ②お湯を沸かし沸騰したら、カットしたサツマイモを入れ、3分程茹でから、水気を切って冷まします。
- ③鍋にAを入れ火にかけます。
一煮立ちさせたら火を止め荒熱を取り、ピクルス液の完成
- ④ピクルス液にサツマイモを入れ漬け、
白ワインを入れ半日漬けて出来上がり。

栄養ゼミナール =焼肉には玉ねぎ焼きを=

玉ねぎは疲労回復に重要な役割を果たす栄養成分
「硫化アリル」が豊富に含まれております。

玉ねぎは疲労回復にバッチリです。

玉ねぎは血液をサラサラにする効果があります。そして
この効果により、**脂肪分を体に貯めにくくしてくれます。**
さらに、ビタミンB1の吸収を促進する働きもありますので
ご飯などの炭水化物を食べる時にはエネルギーをたくさん
作って、**体に糖質を吸収しにくくしてくれます。**

焼肉には玉ねぎ焼きがおススメです!

「監修」ブライアンブルー宮の森記念病院事業所
管理栄養士 工藤

シルクロード通信

平成23年10月号

発行日 平成 23年10月1日

[発行者 株式会社ブライアンブルー]
中央区北11条西14丁目 (011-746-8666)
http://www.brian-brew.com

焼肉と料理シルクロード アイリッシュパブ ブライアンブルー
電話 011-716-1129 電話 011-746-6696

桑園食楽 桑園で楽しもう!
http://syokuraku.info/

シルクロード・ブライアンブルー桑園本店
スタッフブログもご覧下さい。→
《twitter》 @silkroad 1129 @brianbrew02



秋限定のセットメニュー11月末まで
【わいわいファミリーセット】
4人家族にぴったり! 6,300円

・牛タンや和牛カルビや生ラムなど焼肉8品
ライスやサンチュなどのサイドメニューも充実

幹事様! 今年の忘年会は
シルクロードにお任せ下さい。

12月は混雑が予想されます
ご予約はお早めに!

毎月恒例 肉の日は焼肉を食べましょう!
* 10月29日(土)ニクの日 *
ニクの日はスピードくじで

お食事券をゲット 最高一万円が当たります。

【シルクロードのつぶやき】

最近、各飲食店で飲み放題のキッズカウントを良く見かけますが
実際、利用してみると思ったほど安くはないという経験はございませんか?
先日あるお店を利用後にレシートを見てみるとお通代などの料金が実は発生!
通常料金とあまり変わらない金額になっていて聞いてないよー。
お通代の金額はさまざまだと思いますが…。一度、レシートを見てみるのはいかがでしょうか。
ちなみに当店では通常の飲み放題はお一人様1,575円ですが
お通代などの料金は発生しないのでご安心を。

* 創作麺シリーズ *
10月 毎週火曜日のランチタイム限定

【しょつつるラーメン】

単品 680円

・しょつつるラーメンセット
(まかない丼とサラダ付) 880円
麺ハーフ780円



しょつつるの風味が 口に入れたときに
広がり 今までにない 魚系 ラーメンです。

* リピーター急増中! *

* OYAGset *

-秋のおやしセット-

お一人様2,900円

90分飲み放題付

月~金曜(平日)限定

ちょっとづついろいろな味が楽しめます!

前菜や焼き物9品など

女性にも大人気

飲み放題はプレミアムモルツ
角ハイボール、本格焼酎など
豊富なメニュー