



irish pub

BRIAN BREW からのお知らせ



St Patrick's Day セントパトリックスデー

3月17日 何の日かご存知ですか??

アイルランドにキリスト教を伝えた「聖人パトリック」さんにちなんだお祭りで、世界中にいる アイルランド系の人たちにとっては最も大きなお祭りで、緑色のものを身に着けてパレードをしたり、ギネスビールを飲んでお祝いします。

フライアンプルー桑園本店では、

3月12日(金)と17日(水) 17時~24時

樽詰ギネス 900円⇒700円

キルケニー 900円⇒700円

緑色のカールスバーグ 700円⇒500円

みなさんにたくさん飲んでいただきお祝いしたいです  
お気軽にご来店くださいませ。



### 栄養・健康セミナー

=自分の身体知っていますか? Part2=

今回は、自分の身体を知る上で大切な、体脂肪についてです

体脂肪率という指標がありますが、その名の通り体の中にある脂肪の量です。

脂肪は良くないもの、減らさなければいけないものと思われがちですが、

実は少なすぎるもの良くありません。脂肪の働きは免疫や神経系に影響しています。

少なすぎると、免疫力が落ちて風邪を引きやすくなったり、イライラしやすくなったり

するので、適度に脂肪を蓄えることが重要です。

では、どのくらいが適度かという、

一般男性30歳以下では14~20% 一般女性30歳以下では17~24%

30歳以上では17~23% 一般女性30歳以上では20~27%

肥満とされる体脂肪率は男性25%以上、女性30%以上です。

体脂肪率はご家庭の体重計についているものがあるので、計測してみてください。

定期的に測定する場合は、同じ時間、同じ服装で計ると良いです。

「監修」 ブライアンプルー札幌ライラック病院事業所  
管理栄養士・健康運動指導士 伊丹 悠

### フライアンプルーの歓送迎会

歓送迎会プランもご用意しました。

生ハムとキムチのサラダ  
道産真鱈のフィッシュ&チップス  
バケットロールの冷チーズフォンデュ  
オニオンリング  
エビとホタテのワイン蒸し  
スパイシーチキンベークトマトソース  
ソーセージのペペロンチーノパスタ

お料理7品にギネス含飲み放題90分がついて  
お一人様 4,000円(4名以上 要予約)

### 3月19日(金) カレーの日

特別価格にてご提供!! 11:30~15:00

カレーライス 350円

セットは+200円  
サラダ、スープ、ドリンク付き

### 田中店長の簡単料理レシピ

『菜の花のナムル』

~春を感じる一品として~

<材料>

菜の花 2束  
サラダ油 少々  
塩 少々

<材料> A

ごま油 大さじ2  
白ゴマ 大さじ1  
塩 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩とサラダ油を入れる  
(サラダ油を入れると 沸点が上がりきれいに茹で上げられ、油がまくと美味しさをとじこめてくれます。)
- ②1~1分半茹でたら 冷水で一気に冷まします
- ③キッチンペーパーなどでしっかり水気を切ります
- ④3~5cmに切り Aを加えて和えます

菜の花のほろ苦さとゴマの風味をお楽しみください。

# シルクロード 通信

平成22年3月号

発行日 平成 22年3月2日

焼肉と料理シルクロード

電話 011-716-1129

アイリッシュパブ ブライアンプルー

電話 011-746-6696

## リピーター急増中!

2名様から予約不要

## 平日限定の'おやじ'セット

カルビ、サガリ、豚ホル3種、牛ホル2種  
イカ焼、キムチ、つまみキャベツ、ミニ冷麺

お料理だけでもOK

お1人様1,500円

飲み放題付は 2,900円

## ~毎月29日はニクの日~

毎月29日は 空クジなしの抽選会開催中です  
例えば、4人でご来店すると、4枚抽選します  
1万円の食事券が1本

5千円が3本、当ると

4人で合計で 2万5千円分のお食事券が  
手に入る可能性も。

3月29日は月曜日ですが、是非 お肉を食べに  
いらしてください。

※ランチタイム・宴会コースご利用時は除きます

## ランチの曜日替サービス 3月

月:シルクロードセット 800円⇒750円

火:ユッケジャンラーメンと小ライス 700円

水:欲張シルクロードランチがお得 920円⇒850円

木:焼肉ランチご注文の方に、

比内地鶏のたまごかけごはんサービス

金:和牛中落ちカルビ 980円

## 歓送迎会コース好評承り中!

### 《焼肉Aコース 2,500円》

牛タン、和牛2種盛、ホルモン2種、トントロ、若鶏、  
道産牛ロース、サガリ、ミニ冷麺、  
キムチ2種、おつまみキャベツ、ライス

### 《焼肉Bコース 3,500円》

和牛のにぎりずし、牛タン、和牛3種盛、イベリコ豚、  
ホルモン、シマチョウ、道産牛ロース、上サガリ、  
エビ焼、イカ焼、キムチ2種、ナムル、ミニ冷麺

4名様以上 要予約

プラス1,500円で飲み放題付  
(ラストオーダー90分)

## ~お弁当も承ります~

1個 700円~

10個以上で配達いたします  
(要予約 二日前まで)

お得クーポン

その他のお得な  
情報盛りだくさん  
携帯からはこちら



【歓送迎会コース割引券】

500円割引

=飲み放題とセットの時=

※その他券、他サービス併用不可

有効期限H22年4月末まで