

シルクロード 通信

平成22年2月号

発行日 平成 22年2月4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 ブライアンブルー
電話 011-746-6696

[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

歓送迎会コース決定!

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)

《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、イペリコ豚、
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

平日限定 'おやじ' セット!

2名様から予約不要

おひとり 2900円(飲み放題付)

=ちよっとつまみながら飲み放題=
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

ランチの曜日替サービス 2月

月:シルクロードセット 800円⇒750円

火:焼肉ランチご注文の方に、ユッケジャンスープサービス

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:ホルモンセット(豚ホル3種盛) 580円

『たまごかけごはん』が 大人気!!

「たまごかけごはん」1月18日の発売開始から
絶好調の売れ行きとなっています。スタッフも
驚くほど。焼肉との相性がぴったりなんです。
ご家庭でもお試しください。

たまごかけごはんセット

ごはん・たまご・特製味付菜味(塩ネギorしょうゆネギ)

並盛 260円

大盛 330円

てんご盛 430円

たまごダブル +50円

比内地鶏のたまご +50円

絶品!! (品切れご容赦ください)

～ハイボールフェア開催～

2月15日(月)～3月6日(土)

この機会に是非 お試しください。

角サンハイボール 350円⇒290円

レモンハイボール } 390円⇒290円
ジンジャーハイボール }
コーラハイボール }

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



irish pub

BRIAN BREW からのお知らせ



お得な情報コーナー

ブライアンブルーでは、様々な「お得」をご用意しています。

①毎日17時～19時 ハッピーアワー:パイントビール200円引

②毎週金曜日 レディースデー:カクテル200円引

③毎週月曜日 ウィスキーデー:ウィスキー200円引

※①～③はキャッシュオンデリバリーのお客様に限りです

④毎月最終木曜日 20時～22時
アイリッシュミュージックセッションで
ケルト音楽の生演奏をBGMIに

2月19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

特盛り 600円

セットは+200円

サラダ、スープ、ドリンク付き



アイリッシュパブとは、
パブは、パブリックハウス=地域の人が集まる場所という
意味です。アイルランドや英国で「人と人」、「地域と人」を
繋ぐ重要な場所として発展してきました。

パブの特徴としては、
・キャッシュオンデリバリー
⇒カウンターで注文しその場で代金を支払い、その場で
商品を受け取ります。

・フレンドリー
⇒いつでも気軽にいりができ、立って飲んでもいい。
だから満席という概念はありません。

北海道で最初のアイリッシュパブとして1995年に
生まれたブライアンブルー、「ちよっと1杯」寄って
いきませんか?

ブライアンブルーでは、遊び道具をご用意しています。

「ダーツ」「将棋」「チェス」「コークス」など

遊びながらのお酒も楽しめます!

栄養・健康ゼミナール

=自分の身体を知っていますか=

『脱メタボ』のためには自分の身体を知って
おきましょう。BMIという体格指標があります。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

一般的にBMI=22は病気になりづらいとされ

BMI=17.5以下は痩せすぎ

BMI=25以上は肥満

という基準があります。太り気味の方も
痩せすぎの方も BMI=22を目標に!!

例 身長 175cm 体重 90kg の方
BMI= 90÷1.75÷1.75=29.4
貴方はどうですか?

次回はもう一つの大切な指標 体脂肪率
のお話です。

「監修」ブライアンブ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

田中店長の簡単料理レシピ

『コルキャノン』

～アイルランドの芋を使った家庭料理です～

＜材料＞
男爵芋 500g
＜材料＞ A
ベーコン 100g
千切りキャベツ 100g

パセリ 少々

＜材料＞ B
バター 10g
牛乳 100cc
塩 小さじ2分の1
コショウ 少々

- ①芋は皮をむき、かぶるくらいの水で煮ます。
- ②沸騰後 弱火で10分から15分、箸が「スー」とさされば
湯切りする。
- ③冷めないうちに、マッシャーや木べらなどでつぶします。
- ④だまがなくなるまでつぶしたら、Bを入れて弱火にかける
- ⑤なめらかになったらAをいれ全体がなじんだら完成
- ⑥器に盛って パセリのみじん切りをかけてどうぞ

ビールのお供にもあいます。薄めにスライスした
フランスパンを軽くやいてのせて食べるのがオススメです!