

スレーンの食パン  
UNUSED!! 千のお話  
・卵・発酵促進剤  
・保存料・着色料・膨張剤  
・イーストフード  
・ショートニング(マーガリン)  
一切使用していません。  
変わりパンには一部、  
卵を含むものがございます。

野菜のソムリエ ベジフルビューティーアドバイザーが作る  
**SYAKARIKI**  
鳥のさえずり

電話  
092-624-5080  
FAX  
092-624-5099

お客様の担当者は  
です

お弁当のお値段は  
**¥ 550**

パンやお弁当を  
組み合わせて  
1000円以上の  
ご注文で配達いたします

order  
@syakariki.com

HP  
akariki.com

食パンのご予約は  
2日前までの  
月曜日は金曜日の  
15:00 締め切りです

★ご注文票★

お名前 \_\_\_\_\_  
御社名 \_\_\_\_\_  
お電話 \_\_\_\_\_

昔、小学生の頃なぜか鳥を飼っていた。なぜこんな言い方かと言うと、私は今なら鳥をきくと触れないからである。飼っていた鳥はメジロでスズメより小さく、目の周りがぐると白い。羽は柔らかくて色は鮮やかな黄緑色。朝学校に行く前に餌をあげるため籠を開けた。その時逃げてしまいいオイオイと泣いたのを覚えている。

春になるとうちの家の近くの山では鳥のさえずりが聞こえてくる。それがとても癒される。鶯のあの声はほんとに美しい。まだ慣れない練習中の声も愛らしい。

春になって鳥のさえずりを聞くと何故にこんなに癒されるのか・・・と思って調べてみると面白いことが色々わかった。鳥のさえずりは人の心を落ち着かせ不安やストレスを下げる自然の安心信号となるらしい。これは科学研究で確認もされている。聞いた直後だけでなく、最大8時間ほど効果が続くという報告もある。

鳥の声を6分聞くだけで不安やネガティブ思考が減ると言う。鳥を見たり聞いたりした瞬間、幸福感、自信、リラックス感が上がり孤独感やストレスが下がる。そして鳥の声に耳を傾けるその行為そのものが「今の瞬間に集中する」マインドフルネスと同じ動きをする。

私の友人は鳥が好きすぎて仕事にしまった。いつも出掛けている鳥の生態や繁殖状態を研究したりしている。インドネシアやモンゴルなど色んなところに行き、木の上の小屋にじっと潜んで鳥を待つとか(笑)とにかくすごい女性です。彼女は渡り鳥なんだろう。今頃どこを飛び回っているのだろうか・・・



日替わり食パン	金額	4月	ナチュラルのご注文額	ベジフルのご注文額	内容
マーチ	350	mon	587kcal	450kcal	オムレツ チキンカツ 豆マメサラダ バジルスパ 茎わかめの炒め煮 切干大根のキムチサラダ
ゆだね	370				
蜜リンゴキャラメル	550	13			
カシューナッツ&くるみ	580				
マーチ	350	tue	565kcal	448kcal	手作り白身の> )))多フライ 煮たまご 牛蒡の味噌金平 シーフードマヨ 卵の花 春雨のサラダ
ゆだね	370				
オレンジピール	480	14			
ころころチーズ	750				
マーチ	350	wed	568kcal	451kcal	麦ご飯 タンドリーチキン 春巻き 焼きビーフン ひじきの胡麻煮 南瓜の枝豆とピーナッツのマヨサラダ コールスロー
ゆだね	370				
めっちゃ黒糖	470	15			
抹茶	550				
マーチ	350	thu	570kcal	453kcal	揚げ鶏ジャポネソース 茄子フライ 白菜としめじの胡麻和え ごぼうと生姜の金平 豆腐サラダ スパゲティソテー
ゆだね	370				
くるみ	450	16			
ハニーレモン	500				
マーチ	350	fri	573kcal	443kcal	生姜の佃煮と鶏とぼろと玉子とぼろの三色のせご飯 とりカツの和風ソース 茄子の天ぷら ポテトサラダ 人参とピーツのマリネ 黒糖蒸しパン
ゆだね	370				
黒ゴマ	400	17			
カカオホワイト	630				
マーチ	350	mon	562kcal	445kcal	もち麦雑穀ご飯 焼肉炒め 牛肉コロッケ 豆腐サラダ マカロニケチャップ 春雨のエスニックサラダ
ゆだね	370				
アールグレイレモン	570	20			
イチジククランベリー	650				
マーチ	350	tue	558kcal	441kcal	びよびよふりかけご飯 茄子の挽肉はさみ揚げ コロッケコーン ザーサイと胡瓜の和え物 厚揚げと蒟蒻のこってり炊いたの オクラのおろし和え
ゆだね	370				
よもぎ	530	21			
今季最後の販売 SAKURA	650				
Mixフルーツ&ナッツ	650	wed	560kcal	443kcal	鶏と根菜のみぞれ煮 野菜イカメンチカツ にんじんしりしり 芽ひじきの五目煮 わかめと胡瓜の酢の物
マーチ	350				
ゆだね	370	22			
オレンジピール	480				
カシューナッツ&くるみ	580	23	569kcal	452kcal	ミニハンバーグ チキンカツ 鶏皮入り牛蒡と人参の金平 オイルスパ 蒟蒻と筍の煮物 スパイシーポテトサラダ
マーチ	350				
ゆだね	370	thu			
めっちゃレーズン	500				
蜜リンゴキャラメル	550	24	602kcal	473kcal	しゃがいき DAY 柚子胡椒高菜ご飯と鶏とぼろ炊き込みご飯 チキン南蛮タルタルソース 白身フライ のっぺい汁風煮 マカロニサラダ 大根のカクテキ
マーチ	350				
ゆだね	370	fri			
蜜リンゴシナモン	550				
くるみチーズ	630	24			
くるみチーズ	630				