



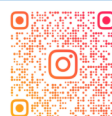
赤馬館のおもてなしメニュー

お食事茶屋 とん万

営業時間 10:30～16:00 (15:30ラストオーダー)

※メニューは予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

とん万のSNSも
ぜひご覧ください



TONMA2020

とんまま便り

年々夏の暑さが増す中、今年も朝から気温が高く、熱中症アラートがなりっぱなしでした。暦では秋になるかというのに残暑も厳しく、日中は汗ばむ日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

9月は「実りの秋」といわれるように、たくさんの食材が旬を迎えます。そんな秋の味覚といえば秋刀魚や戻り鰹、秋茄子や南瓜、茸類、梨や栗など、ビタミンが豊富で免疫力アップにつながる栄養素を含んだものがたくさんあります。秋の入り口に夏バテになる人も多いそうです。体調管理の一環として旬の食材を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

秋の味覚の 健康パワー！



秋刀魚

- ▶EPA・DHA→血液をきれいにし、脳の働きを助ける
- ▶ビタミンB12・鉄→貧血を防ぎ、元気を保つ



茄子

- ▶ナスニン→皮に含まれるポリフェノールで、体のサビを防ぐ抗酸化作用
- ▶カリウム→余分な塩分や水分を外に出し、血圧を下げる



キノコ類

- ▶食物繊維→不溶性食物繊維が豊富で、腸の動きを活発にして便通を整える
- ▶ビタミンD→カルシウムの吸収を助け、骨を強くする
- ▶β-グルカン→免疫細胞を刺激して体の抵抗力を高める
- ▶カリウム→余分な塩分を体外へ排出し、血圧を正常に保つ

鮭

- ▶ビタミンD→骨を強くする
- ▶アスタキサンチン→体のサビを防ぐ抗酸化作用
- ▶DHA・EPA→血流をサラサラにする

かき氷は9月末まで



秋メニュー登場

秋野菜のキーマカレー
880円



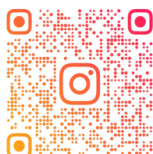
赤間宿通りの情報コーナー

勝屋酒造 純米秋上がり¥1,450 9月より店頭販売開始

ひと夏の熟成で角が取れ、旨みがグッと深まった純米秋上がり。



冷やしても、お燗でも美味しい、秋だけの限定酒を旬の味覚とともにご堪能くださいませ。ご来店お待ちしております♡



[お問合せ]0940-32-3010



10月4日(日) ふらりとおいでよ 赤間宿kid's縁日

ボランティア募集！

◇募集日程◇

10月3日(土)13:00～17:00

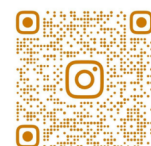
10月4日(日) 8:00～17:00

※短時間の参加も可能

※謝礼 図書カード 500円

◇事前説明会◇

9月24日(木)19:30～(音誘君舎)



- ◆むなかたpay利用可能店舗
- ・エイム大和 ・shinamon cafe
 - ・phala la・勝屋酒造
 - ・寿司とお料理しゅり
 - ・MINORI CAFE ・赤馬館



▼ボランティア応募先▼

- ・むなかたボランティアシステム
- ・090-3607-1535(新整体ともの・永田)
- ・メール：akamashuku@outlook.jp