

# 管理栄養士がメニューを作成 毎日の健康に役立てたいバランスランチ

▼徳島市津田本町

## つだまちキッチンユニバーサルカフェ 本日のランチ(500円)

徳島市津田本町にある「つだまちキッチン」は、高齢者向けのお料理デイサービスや、発達障がいを持つ小中学生を対象にした放課後等デイサービス、子育て支援イベントなどを行う多目的施設。誰でも利用

できるカフェを設けており、そこで味わえる「本日のランチ」(500円/11時〜売切まで)の評判が良い。メニューを考案するのは管理栄養士の岩本夏実さん(26歳・香川県出身)。「健康になるのも不調に

なるのも食べ物から始まると思うんです。毎日の食事の積み重ねが自分の体を作っていくので、自宅でも、これ作ってみようかな」と思ってもらえるメニューを考えています」とにこやかな表情を見せる。

ランチはAとBの2種類が用意され、和洋中と様々な献立が日替りで登場する。この日の主菜はブリの照り焼きまたは鶏と春雨のピリ辛煮。または鶏と春雨のピリ辛煮。バランスを考え、主菜ごとに異なる2品の副菜がつく。11時から注文でき、ラストオーダーは12時30分としているが、それまでに売り切れてしまうことが多い。12時前までに入店するのがおすすめだ。また、ランチと同じおかずが入ったお弁当(400円)や、惣菜(1パック50円)、自家製パン(1個50円、一部100円)なども販売している。



本日のランチA(500円/11:00〜売切まで)ブリの照り焼きは骨抜き処理をしており、小さい子どもや年配の人まで安心して食べられる。副菜はじゃがいもとイカの煮物、もずく酢。



本日のランチB(500円/11:00〜売切まで)鶏と春雨のピリ辛煮がメイン。副菜はさつまいもの天ぷら、アスパラのおかかマヨ和え。



本日のパン(1個100円)は、あんパンやウインナーパンなど5種の中からローテーションで登場する。その中でもクリームパンが一番人気。10時30分に並び始め、早いときは11時になる。



徳島市津田本町2-3-57  
088-635-1295  
10:00〜14:00(ユニバーサルカフェ)  
土日休、12/30〜1/1は休

駐車場	あり	完全個室	なし
タバコ	禁煙	座敷席	なし
車イス/ワアプリー	○	子どもイス	あり
テイクアウト	あり	おむつ交換台	あり
アレルギー対応	応相談	開店	2015年



(左)管理栄養士の岩本夏実さん。「どう作るん?」と相談を受けることもよくありますよ。(中央)その日のランチの内容が入ったお弁当(各400円)は、並べるとすぐに売れていくそう。(右)子どもづれに嬉しい広々としたキッズスペースを設けている。