

# 温カフェのご案内

静かな喫茶店「国実カフェ」は、高台から遠くに八ヶ岳を見通せるロケーションが人気です。佐久の自然は、四季折々にその素晴らしい絶景を見せてくれます。この素晴らしい景色を楽しみながら、自慢のメニューを味わってください。



カフェからのロケーション



夏

リフォーム・ホームレスキュー  
**国実通信**

137号

企画 国実女子部

国実二級建築設計事務所  
建設業許可(第-28)第23190号

株式会社

**国実**

佐久市中込3611-170  
TEL.0267-64-1822

## 今話題の「ロカボ」食生活からの体質改善

ゆるく糖質を抑えることにこだわり、炭水化物を減らしおかずを増やす!!  
忙しいあなたのために用意しました!!

「ロカボ」とは…

「ロカボ」は一般社団法人「食・楽・健康協会」が提唱する「適正糖質」のこと。協会では極端な糖質抜きではなく、「おいしく楽しく適正糖質を取る」ことを推奨しています。



日替わり  
腹七分!!  
ロカスープ  
ランチ 数量限定  
800円

※数量限定につき、提供できない場合がございます。ご了承ください。



- ①メインは野菜たっぷりのスープ!  
豆乳をベースににんじん、かぶ、きのこ、キャベツ、ブロッコリー、シーフードのおだしで、野菜の栄養全部召し上げ。
  - ②大根とじゃこの和え物
  - ③がんもどきの煮物  
大豆パワーはスゴイ!!
  - ④サーモンと玉ねぎのマリネ  
魚・肉類はしっかり食べてOKですよ!!
  - ⑤野菜サラダ  
ベジファースト!!  
一番最初に食べましょう。
  - ⑥ヨーグルトのリンゴジャム乗せ  
乳製品は積極的に摂るべし!!
- ※ご飯が少量付きませ

低糖質食  
の  
メリット

- ◆血糖値の改善 ◆動脈硬化予防
  - ◆中性脂肪減少 ◆善玉コレステロール増加
- などが言われています。

～食事の際に“ちょっと”考えましょう～

- ★ベジファースト…食後の血糖値上昇が緩やかになります。
- ★ゆっくり噛んで食べる…満腹感が得られるので食べすぎ防止

### 営業時間

毎週水・木・金  
11:30～16:00まで  
土曜営業もごさいます。  
お問い合わせ下さい。  
0267-64-1822

※都合により臨時休業する場合があります

このたびの台風19号災害で被害にあわれた方に、心よりお見舞い申し上げます。

### 臼田文子さん 創作キルト 作品展

ホームドレスや小物販売

- ◆12月7日(土)  
10:00～16:00
- ◆12月8日(日)  
10:00～16:00



### おすすめメニュー



★焼き立てパンと温まるスープ  
・手作りパン  
・生野菜サラダ … 500円  
・野菜スープ



★満足スイーツとお飲み物セット  
・コーヒー  
・スイーツ … 500円  
※プリン・シフォン  
チーズケーキ・タルト ※日替わりです



ランチタイムの  
・パスタコーヒー  
・紅茶  
・ハーブティー  
はセルフサービス  
※紅茶とハーブティーは  
ティーバッグとなります。

落ち着きある空間でごゆっくりお楽しみください

