

味の美和



生姜焼き定食  
(ご飯・みそ汁・お新香付)  
800円(税込)

コープ さっぽろ ● コスモ 石油 ●

登別市登別東町2-25-1  
☎ 0143-83-3217  
🕒 11:00-18:00  
📅 火曜日

味の美和

登別駅

プレゼント  
番号4!

囲酒家 田子屋



レバニラ炒め定食  
(ご飯・みそ汁・サラダ・小鉢付)  
800円(税込)

輪西駅 ● 室信 ●

室蘭市輪西町1-35-3  
☎ 0143-45-8800  
🕒 平日 11:00-15:00  
17:00-22:00  
📅 日曜 16:00-22:00  
📅 木曜日

カラオケ歌屋 ● ぶらっと ● てついち ●

田子屋

プレゼント  
番号6!

ビタミンB1が豊富で疲労回復効果がある食材といえば？そう、豚肉！ってことで『味の美和』の新メニュー、のぼりべつ豚生姜焼き定食を頂きます！焼いても柔らかく脂の甘みが強いのがのぼりべつ豚の特徴。甘辛生姜タレと柔らかお肉は相性抜群のゴールデンコンビ♪ちょい濃いめの味付けてご飯もどんとすすみます。キャベツの千切りをお肉でくるむと、これまた美味しい！バランスのとれた食事は夏バテ防止にもってこいですよ！



山菜料理のグランマ

これからやってくるであろう暑い夏！スタミナ料理を求めて、いざ『グランマ』へ！実は山菜料理だけではなく、白老牛をふんだんに使った牛丼があるんです！白老牛の肉の旨味と玉ねぎ、これをひとつにまとめる少し甘目のたれ。テンション上がる～☆もう食欲が止まらない！あつという間に完食です！サラダとみそ汁付きなので定食みたい♪暑くても温かいみそ汁でお腹、お大事に☆



白老牛牛丼  
(サラダ・酢の物・みそ汁付)  
700円(税込) ※大盛り+100円

白老町役場 ● 白老駅 ●

白老郡白老町大町3-1-2  
☎ 0144-85-2870  
🕒 11:00-15:00 (L.O.14:00)  
📅 日曜日  
※営業日・時間は変更有り  
事前にご確認ください。

グランマ

プレゼント  
番号5!

人気メニューのひとつ、レバニラ炒め定食。居酒屋の串焼き用で使用する新鮮な豚レバーが、たっぷりの野菜の中にごろごろ入ってる！レバーは肉厚で火が通りすぎず、やわらかい♪ニンニク味噌の、ほんのりピリ辛な特製みそタレを野菜に絡めて食べれば、ご飯が進むー！これ食べて元気出ない人なんて、ないでしょ！暑さと涼しさに体のだるさを感じる人にもオススメ♪

夏といえば「スタミナ」つげなくちゃー！と思いがちですが、そんな時は何を食べますか？ つい冷たいものや喉越しの良いもので済ませやすい季節だけど、きちんと体の中から温まる食べ物やタンパク質を摂るように心掛けてください☆ 楽しい毎日は健康から！健康管理は食事から！今日のランチの参考になつたらいいな♪

### 読者プレゼント

いずれかの掲載店で使えるお食事券1,000円分をなんと各店2名様に抽選でプレゼント！

※くわしくはプレゼント枠をみてネット♪



## 夏に元気をスタミナ特集

里の茶屋 風土



うな重(肝吸い付)  
3,800円(税込)

1至 洞爺湖温泉 ● 風土 ● 至 伊達市立 関内小学校 ●

伊達市西関内町316-1  
☎ 0142-25-4698  
🕒 11:00-14:30  
17:00-19:00  
📅 木曜日(祝日の場合は昼営業)

伊達市

プレゼント  
番号1!

今月27日は土用の丑の日！伊達市内で本格うなぎが食べたくなったらここ！宮崎県産の活うなぎを空輸便で仕入れ、一本一本丁寧に捌きます。炭火焼きの香ばしさとタレの香り♪脂が乗っていて、しっとりとした柔らかさを感じ、最後にうなぎの香りが口の中に広がります。粒立った炊き上がりのお米にタレが絡んでお箸が止まらない☆最後は肝吸いで口の中をさっぱりさせてごちそう様♪



ノンシヤラン

もちろんイチ押しスタミナメニューは「ポークチャップ」。見よ！このボリューム！！熱々の鉄板の上でジュージューと出てくるポークチャップはまさに圧巻！フライパンで焼き目を付けてから、じっくりとオープンで肉汁を閉じ込めているので、とても柔らかくてジューシー。お店特製デミソースが豚肉の旨さをさらにグレードアップしているので、がっちり堪能しちゃってください！



ポークチャップ  
ハーフ 1,703円(税込)  
1,200円(税込)

←至 白鳥大橋 ● 室蘭市 ● 至 室蘭駅 ●

イエローグループ ● ツルハ ●

室蘭市築地町89-40  
☎ 0143-23-6365  
🕒 11:30-13:30 (L.O.)  
16:30-19:30 (L.O.)  
📅 月曜日  
(祝日の場合は翌日休み)

プレゼント  
番号2!

石焼くらぶ



石焼ビビンバ  
600円(税込)

練成会 ● 室信 ●

室蘭市中島町3-25-11  
☎ 0143-45-5822  
🕒 17:00-20:30  
📅 日曜日

セコマ ● 石焼くらぶ ●

東室蘭駅

プレゼント  
番号3!

『石焼くらぶ』のネーミングの通り、本格的な石焼専門店！定番のビビンバはもちろん、チゲや焼きそばなどが熱せられた石焼鍋でジュージューと音を立てて派手に登場！今回はビビンバを食べてきました☆熱々でコクのある辛さのコチュジャン、バリバリおこげもしっかりと存在感あり！具材を一気に混ぜてワシワシと食べると、熱さと辛さでイイ汗かいて爽快感さえ感じます☆