

2012年6月26日(火) AM 11:00 より

## デニーズの << 平日ランチ >> が変わります !!

デニーズ(株式会社セブン&アイ・フードシステムズ 東京都千代田区二番町8-8)では、平日ランチ(販売時間AM11:00~PM3:00)のメニュースタイルを刷新、2012年6月26日(火)より販売致します。

(リーズナブル!)(食べて美しく)(ランチをしっかり!)をテーマに店舗で選択するメニューが常に4品、他に人気の定番メニューのお得な組み合わせなど、多彩なランチをご用意致します。

また、選択メニューの中には、ミス・ユニバース・ジャパン 美容栄養学トレーニング講師であり、栄養アドバイザーの石坂優子さん監修のメニュー、推薦メニューもラインナップし、皆様にご提供致します。

### 栄養アドバイザー 石坂優子さん 監修 (Special Lunch Menu) ご紹介

カロリーや食べる量ばかり気にしてしまっ、食べることがつまらないなあと感じていませんか？  
ただ何となく目の前にあるものを食べていませんか？

「食」は、唯一自分自身で選ぶことが出来る自分への「材料」です。今、目の前にある食事が、1年後、3年後、10年後の自分を創り、健康や美容を支えてくれる柱となります。  
(石坂優子)



栄養アドバイザー & フードコーディネーター  
石坂優子(いしがき ゆうこ)

1985年生まれ。2007ミス・ユニバース・ジャパンのファイナリスト。美容と食の深い関わり合いに興味を持ち、栄養士とサプリメントアドバイザーの資格を取得。現在は、豊富な知識と経験を活かし、ウェルネスビューティーに特化したレシピ提供、ライフスタイルの提案などの側ら、ミス・ユニバース・ジャパン美容栄養学トレーニング講師として活躍中。

#### ヘルシーだけど大満足、たっぷり彩り野菜の健康系メニュー < 10種の彩り野菜と四元豚ハープのオープン焼 > \*十八穀パン、ドリンク付 890円(税込)

ヘルシーな食事にしたいけど、ボリュームも満足感もたっぷりが良い! そんな欲張りさんのための健康系ランチを作りました。この一皿で200g以上のカラフルな野菜と、身体作りに必要なたんぱく質たっぷりの四元豚のハープ焼きと豆が摂れるバランスの良いメニュー。雑穀の歯ごたえがある十八穀パンは噛む回数も増やします。十八穀パンはバター代わりに良質なオリーブ油が入ったオープン焼のソースに付けて食べるのがオススメです。

\*こちらのメニューはランチタイム以外にも、冷たいスープorソレイユ  
キュベユウコ(甘口赤ワイン)と合わせたセットをご用意致します。1190円(税込)

#### この他、石坂さん推薦のメニューが < たっぷり野菜のスープご飯と四元豚ハープ > \*ドリンク付 790円(税込)

温かいスープご飯なので胃腸の負担も少なく、野菜もしっかり摂ることが出来る美容にも健康にもうれしいメニューです。四元豚ハープの小鉢で更にたんぱく質をチャージ&満足感アップ。栄養バランスが良く食べ応えがある割に塩分、カロリーも低く、白米よりも食物繊維が多い18穀米使用なのでダイエット中の方にもオススメ。特に冷え性の方は夏でも冷たいものばかり摂りすぎず、温かい食事を摂ることが冷え性改善の第一歩になります。オリーブオイルをかけて良質な油も一緒にチャージしましょう。



ご好評を頂いております(日替りランチ)には、「カレーチーズハンバーグと男爵ポテトコロケ」、「マテ茶鶏のテリヤキソース」などボリューム感ある新しいメニューが登場致します。

日替りランチも、店舗にて日々選択させて頂くメニューとなります。ご了承下さい。