

～ もりのみやキューズモールBASE内“バランス食堂&カフェ アスシヨク”～

正月明けのカラダをただす！

Topic①

アスシヨク流 食育イベント**明日活** 2.13.sat ～健康お菓子作りと子供食のカンタン栄養講座～

Topic②

冬ののりきる！**薬膳鍋&一人鍋定食** 登場！！

Topic③

新食感&美肌効果！健康Sweets 登場！！

バランス食堂&カフェ アスシヨクとは・・・

オープンテラスのある寛ぎ感あふれる92席の食堂&カフェ。
スポーツ栄養学に基づいたアスシヨクバランス定食はヘルシー、パワーなどカテゴリーごとに提案する5種類のセットをスタンバイ！一食で20品目以上の素材を摂取でき、日頃足りない野菜や栄養をバランス良くチャージ！健康スイーツやドリンクに加え、夜はお酒とともに楽しめる健康を意識したアラカルト料理も豊富に揃えています！

■URL：<http://www.asushoku-morinomiya.com/>



緑を眺めるオープンテラス
ガラスウォールの開放感あふれるインテリア



店内は木目調の空間で、
ゆったりした時間が過ごせます。

スポーツ栄養学に基づいたアスシヨクバランス定食で

日頃の足りない野菜や三大栄養素の炭水化物・たんぱく質・脂質を、偏ることなくしっかりチャージ！

アスシヨクバランス定食は、**バランス・リカバー・リフレッシュ・ヘルシー・パワー**と、5つのカテゴリーで用意！



人気 NO.1
30品目バランス定食 644kcal
Lunch ¥970 Dinner ¥1,200

- ・鶏もも肉の麦味噌焼き
- ・ふろふき大根と淡路玉ねぎの甘辛煮
- ・もやしと人参、きくらげのナムル
- ・ほうれん草ときのこの卵焼き
- ・切り干し大根、人参の味噌汁

アスシヨクの定番！
お肉や新鮮なお野菜
たっぷりの30品目
のバランス定食



リカバー定食 673kcal
Lunch ¥970

柔らか蒸し鶏 鹿屋の黒酢ソース

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が、
疲れをふっとばします！もりもり食
べて明日も元気に。



ヘルシー定食 508kcal
Lunch ¥970 Dinner ¥1,200

京都半兵衛麩と豆腐 卵とじあんかけ

お豆腐でヘルシーに！
たんぱく質豊富で食べ応え満点！



リフレッシュ定食 531kcal
Lunch ¥970

鮭の酒蒸し おろしポン酢

ビタミンたっぷり！鉄分やミネラル
が豊富に含まれているので特に女
性にオススメ。



パワー定食 682kcal
Lunch ¥970 Dinner ¥1,200

ハンバーグ チゲ風屑あんかけ

三大栄養素のたんぱく質・炭水化
物・脂質をバランス良く含んだ、パ
ワー定食。

※表記価格は全て税込です。

Topic①

ASU-KATSU
明日活
始めませんか？

美味しく、楽しく、健康に！

アスシヨク流の食育イベント“明日活”は、栄養、料理、運動の3つの視点から、気軽に肩肘を張らない健康的な生活を提案します。ランニング講座をはじめキッズ食育などを展開しています。

2016.2.13.sat 9:00START

家族で楽しめる♪ 【キッズ・料理編】
健康お菓子作りと子供食のカンタン栄養講座

参加費：お子様 ¥1,500 / 大人 ¥2,000 (共に定食付)

講師：吹上彩月(ふっきー)、土居和真(アスシヨクシェフ)

- ・小さいお子様でもカンタン！人参・豆腐のカップケーキ&おからパウダーのチョコクッキー作り。レシピプレゼント付。
- ・幼少期からの栄養の大切さについて。子供の栄養講座

※表記価格は全て税込です。



【過去開催テーマ】

- ・ランニングをもっと効果的に！【運動編】
- ・キッズのためのアスシヨク定食！【食事編】
- ・キレイなカラダを作るトレーニングと食事【運動編】

講師：吹上彩月(ふっきー)、土居和真(アスシヨクシェフ)等が、様々なテーマに沿って講座を行っています。

ご自身の体調に合わせて
食べるものをお選び
いただくのが一番！
美味しく、楽しくが健康
の秘訣です！



管理栄養士 吹上 彩月(ふっきー) 24歳

satsuki fukiage

山口県下関市出身
神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程 卒業
食べるのがとにかく大好きで、『皆さんにも食べるこ
との楽しさを知ってもらい、ただ食べるだけでなく栄養
面も考えた料理で食を通じて健康になってもらいた
い。』と管理栄養士を取得。
バランス食堂&カフェ アスシヨクの店長を務める。

Topic②

冬季限定

薬膳鍋プラン

薬膳鍋、お惣菜3種盛合せ、さつま揚げ、うどんor雑炊
一人前 ¥2,500 ※2名様より

中国の予防医学に基づいたお料理を薬膳と言います。鶏ガラスープに生姜、八角、丁字、クコの実入りで冷え症、血行促進、脂肪分解効果もあり代謝UP！寒い冬も体の内側から温まります。3月末迄ご用意しています。



冬季限定

アスシヨク鍋定食

酒粕たっぷり！石狩鍋 466kcal
Lunch ¥1,000

ランチタイムには、リーズナブルに1人サイズで楽しめる鍋定食がスタート。「石狩鍋」、「鶏すき鍋」、「水炊き生姜鍋」の3種を2週間ごとに変更して、ご提供しています。3月末迄ご用意しています。



※表記価格は全て税込です。

Topic③

健康Sweets



NEW

アス米入り黒胡麻ぜんざいと雑穀もち

冬季限定 ほうじ茶付 ¥550

ねり黒胡麻とアス米が入ったぜんざいで、小豆とアス米の異なる食感がおもしろい。餅は、雑穀入り。黒胡麻は植物性油脂とたんぱく質に富み、美容効果が高いと言われています。1月～3月末迄ご用意しています。



アス米

種まきから精米、出荷まで、すべて自分たちで行う一貫生産の「ライスセンターふくもと」と、アスシヨクオリジナルブランド米の「アス米」を共同開発しました。胚芽米と雑穀米(黒米、キヌア、押し麦、もちきび)をブレンドした「アス米」は、通常の白米に比べ、ビタミンB1、カルシウム、鉄分が豊富！



NEW

生姜と黒糖のおからパウンドケーキ

¥450

このケーキには、おからの良質なタンパク質が豊富で美肌効果あり！ヘルシーなおからと身体を暖めてくれる生姜。ミネラル、ビタミンが豊富な黒糖でコクがありまろやかな甘みがあるパウンドケーキに仕上げました。さらに豆腐を使ったクリームで満腹感をもたらす、ダイエットや疲労回復も期待できます。

※表記価格は全て税込です。

バランス食堂&カフェ アスシヨク

■住所 〒540-0003

大阪府中央区森ノ宮中央2-1-70

もりのみやキューズモールBASE 1F

地下鉄中央線・鶴見緑地線 森ノ宮駅より徒歩3分

■電話番号:06-6910-4110

■URL: <http://www.asushoku-morinomiya.com/>

■営業時間: OPEN EVERY DAY 11:00 - 23:00

LUNCH / 11:00~15:00 (l.o.)

DINNER / 17:00~22:00 (l.o.)

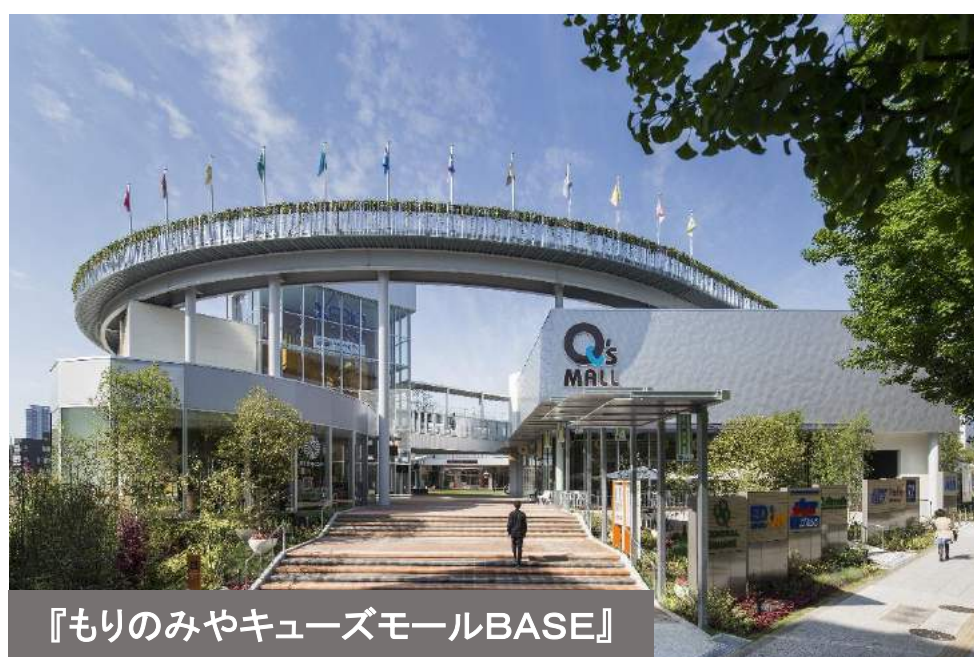
CAFE / 11:00~22:30 (l.o.)

■席数: 店内56席/テラス36席

バランス食堂&カフェ

アスシヨク

鹿屋アスリート食堂



『もりのみやキューズモールBASE』

2015年4月、日生球場跡地に誕生。日々のちょっとした運動に無料で利用できる1周約300mの屋上ランニングトラック「エアトラック」、大型スポーツジムに、フットサルコート、クライミングジムまで“ココロとカラダ”の健康をサポートする施設が目白押し！バランス食堂&カフェ“アスシヨク”は1階の一角に位置し、食を通して健康で豊かなココロとカラダづくりをサポートします！

【株式会社バルニバービ 会社概要】

会社名: 株式会社バルニバービ

代表者: 代表取締役社長 佐藤 裕久

設立年月日: 1991年9月

資本金: 39225万円

所在地: 【大阪本部】 大阪府大阪市西区南堀江1-14-26

中澤唐木ビル 6F

【東京本部】 東京都台東区蔵前2-15-5 MIRRORビル 6F

事業内容: 飲食店の経営/飲食店の運営企画

企業HP: <http://www.balnibarbi.com/>

【本リリースに関するお問い合わせ】

会社名: 株式会社バルニバービ 大阪本部

担当者: 川田 (カワタ)

TEL: 06-4390-6599

E-MAIL: kawata@garb.co.jp

※随時、取材対応可能です。