

毎週 月、火、金曜日に  
ご利用いただけます。  
心をこめた手作りの味を  
ご賞味ください。  
電話でご予約下さい。  
営業時間は  
11:30~14:00 です。  
ご予約・・・☎&fax  
043-307-8855



ランチとドリンク・デザート  
のセットで 1,000 です。  
NPO 法人カフェバルコニーの家  
千葉県美浜区磯辺 3-5-7  
HP  
<http://www.cafe-balcony.jp>  
ブログ  
<http://blogs.makusta.com/>

## 平成 29 年カフェバルコニーの 5 月メニュー

5月1日(月)、2日(火)、8日(月)、9日(火)、12日(金)

		エネルギー(kcal)	塩分(g)
主菜	豚肉のピカタ (ブロッコリーのクリームコーンかけ)	} 669 kcal	} 3.5g
副菜	簡単白和え		
副菜	大根・水菜・鶏肉の梅ドレサラダ		
汁物	小松菜の味噌汁		
主食	ご飯		

15日(月)、16日(火)、19日(金)、22日(月)、23日(火)、26日(金)

		エネルギー(kcal)	塩分(g)
主菜	白身魚のホイル焼き (味噌ヨーグルト仕立て)	} 645 kcal	} 4.1g
副菜	かぼちゃのサラダ		
副菜	大豆ときのこのいり煮		
汁物	キャベツとじゃが芋の味噌汁		
主食	ご飯		

※調理のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。スタッフにお気軽に声をかけてください。

※毎週月、水、金曜日は美浜区役所あるいは美浜保健福祉センターにて、赤飯、ちらし寿司、炊き込みご飯、お惣菜、ケーキ&クッキー類を販売しております。

※第2日曜日の8:30分~11:00までは区役所前にて朝市を開いております。

※弊会は健康重視で毎週火曜日が五穀米、金曜日が黒米入りのご飯です。

どうぞ御利用下さいますようお願いいたします。