

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 6 月メニュー

5 月 29 日 (月)、30 日 (火)、
6 月 2 日 (金)、5 日 (月)、6 日 (火)、9 日 (金)
(豚肉のビタミン類とさっぱりした酢の味で免疫力を高めよう)

主菜	豚肉の竜田揚げおろし三杯酢あえ	}	エネルギー(kcal)	塩分(g)
副菜	卵寒天		576 kcal	5.1g
副菜	青梗菜としめじのお浸し			
汁物	油揚げ・わかめ・にらの味噌汁			
主食	ご飯			

12 日 (月)、13 日 (火)、16 日 (金)、19 日 (月)、20 日 (火)、23 日 (金)
(しっかりとカルシウムを摂ろう)

主菜	シシャモのシソ巻き焼き	}	エネルギー(kcal)	塩分(g)
副菜	お麩とねぎの卵とじ		716 kcal	4 g
副菜	竹輪ときゅうりのごま酢あえ			
汁物	きのこのミルクスープ			
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。