

旬のたより

Web 旬のたより→<http://myouse.com/yasai>『天草社』『ゆるっと生産者部会』『絆』合同
4月定例会が開かれました

4/19

4月定例会が、4月19日(火)開かれました。

「ゆるっと生産者部会」の生産者より

- ・今年雨が少ない、田植えが雨待ちになっている。干ばつになりそう。
- ・杉苗を植えているが、水不足で枯れている。
- ・天候不順のため、カライモがくされたり、人参の芽の出が悪い。
- ・研修生の皆さんの技術が向上してきている。
- ・玉ねぎの良い芽が出てきていたが、いのししに食べられてしまった。今年食べ物が少なく、イノシシが木の苗まで食べている。
- ・震災の風評被害で、野菜等の物産センターの売上が20~30%落ち込んでいる。

「絆」社員より

- ・自分たちで会議をし、作物の生産計画を立てている。
- ・今まで何も考えずに野菜を食べていたが、慣行栽培の野菜と有機栽培の野菜の味の違いが分かるようになった。
- ・今まで以上に、生産者の方に厳しく指導をしていただき、気を引き締めて頑張っていきたい。
- ・少しずつわの使い方など上達してきたと、生産者の方から言っていた。これからも少しずつでも良いから成長していきたい。等報告がありました。

「天草社」社長より

- ・「絆」の社員には、とにかく作物を作り、実践し、色々なことを失敗しても良いから勉強させたい。

「ゆるっと生産者部会」より

- ・土壌検査などを徹底して、お客様に安心しておいしく食べていただけるよう、より良い生産物を作るよう研究して行くことを確認した。

こだわりのお菓子ラインナップ!!

- ・北海道産小豆を使った『ミニどら焼き』 サンコー
6個入り 290円
- ・小麦粉100%国内産『カップケーキ』 サンコー
8個入り 320円
- ・チョコ味『五穀ウェハース』 創健社
はと麦・玄米・大麦・アマランサス・国内産小麦粉使用
30個入り 290円
- ・『五穀ドライワッフル』 創健社
はと麦・大麦・ひえ・アマランサス・国内産小麦粉使用
8枚入り 290円
- ・もちり食感『豆乳ドーナツ』100%国内産小麦粉使用 サンコー
90g入り 180円
- ・カレー味『ねじりん棒』100%国内産小麦粉使用 サンコー
85g入り 210円
- ・沖縄産黒糖『ピーナッツ黒糖』 日本健康堂
150g入り 340円
- ・『揚げ小丸』国内産うるち米使用 創建社
100g入り 210円
- ・お徳用割れ栗『天津あまぐり』
100g入り 210円
- ・かりん入り『のど飴』 サンコー
14粒 130円



他続々入荷中!

5月2日 第1月曜日は以上の商品他全品1割引デー開催!

※野菜・惣菜等の生鮮食品は除かせていただきます。

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアム (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

佃やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545

ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697

もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- | | |
|-----------|-----------|
| ●幕の内弁当 | ●唐揚げ弁当 |
| ●豚カツ弁当 | ●鶏の照り焼き弁当 |
| ●鮭の塩こしょう焼 | ●塩鯖弁当 |
| ●コロッケ弁当 | |

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- | | | |
|----------|------|---------|
| ●玉子焼き | 100g | 128kcal |
| ●ごぼうきんぴら | 100g | 45kcal |
| ●ホタテステーキ | 100g | 105kcal |
| ●煮しめセット | 100g | 100kcal |
| ●さばの味噌煮 | 100g | 206kcal |
| ●酢の物 | 100g | 43kcal |
| ●肉野菜炒め | 100g | 120kcal |
| ●ひじき煮 | 100g | 67kcal |
| ●肉じゃが | 100g | 180kcal |

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 4/25(月) 700kcal
・魚のたつた揚げ | 4/26(火) 601kcal
・ポークステーキ
白味噌だれ | 4/27(水) 563kcal
・野菜炒め・魚の塩焼き | 4/28(木) 691kcal
・若鶏の酢醤油煮 | 4/29(金) 昭和の日(祝日)
のためお休みです | 4/30(土) 640kcal
デミグラスハンバーグ |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|

マクロビ

- | | | | | | |
|--|---|--|---|----------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・黒米入り五分がき米ごはん ・おからこんにゃくの甘酢炒め ・ごぼうと生姜の佃煮 ・山芋のきんぴら ・漬物 ・さつま芋のきんとん <p>~~~~~</p> <p>562kcal
デトックス効果・血行促進・美肌</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・車麩のカツ ・大根の梅酢漬け ・きのこのカレー炒め ・漬物 ・リンゴコンポート <p>~~~~~</p> <p>585kcal
風邪予防・ガンの予防</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ごはん ・大豆タンパクの唐揚げ ・こんにゃくの万能だれ炒め ・★れんこんの梅酢炒め ・漬物 ・白玉の黒ゴマソース <p>~~~~~</p> <p>575kcal
デトックス効果</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ごはん ・ゴウケムシツツのチヂミ炒め ・★いんげんのきなこ和え ・こんにゃくきんぴら ・漬物 ・三年番茶の寒天 <p>~~~~~</p> <p>573kcal
美肌 疲労回復</p> | 昭和の日(祝日)
のためお休みです | <p>~マクロビ弁当とは~
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p> |
|--|---|--|---|----------------------|---|

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。