



# 旬のたより



Web サイトへ go!→http://amakusa.biz

**奉仕品**

ご来店者様特典 4月16日～28日(土)4月の後期

- ・野菜大豆バーグ(1人前 100g) 230円→200円 (デミグラスソース・てり焼き 肉不使用/レトルト)
- ・直火焙煎カレールー(170g) 410円→370円 (溶けやすいフレークタイプ)
- ・地鶏めしの素(2合用 166g) 470円→420円 (国産野菜・地鶏 100%・炊き立てご飯にまぜるだけ)
- ・子持ち昆布佃煮(65g) 250円→220円 (北海道産昆布・シシヤモ卵)
- ・しそ昆布佃煮(70g) 250円→220円 (北海道産昆布・麦芽水あめ他)
- ・小女子佃煮(45g) 250円→220円 (いかなご小魚・麦芽水あめ他)
- ・たんきり飴(200g) 230円→200円 (野草エキス・租糖・黒糖・水あめ)



\*いずれも数量限定品です。売り切れの場合はご容赦ください。

## 躰しつけるとは

歩朝(あゆみはじめ)



ある会合に参加した時のこと。講師の方の話に「外国人にない、日本人の美德の一つに『察する』ということがありますが、今の日本人には、このようなことが失われつつあります。子どもころからの躰が出来ていないでしようね」と。

そういえば、昔の話の中で、躰がなっていないということをよく聞きます。

躰そのものの意味を知らない子どもや若者が多くなってきたり、いるのも事実だと思えます。

では「躰」とは・・・いつものごとく、辞書で調べてみました。

「躰」とは・・・日常の礼儀作法を教える身に着けさせること。とあります。

では「礼儀」とは・・・社会的な付き合いの上で、習慣として決まっているしきたりや行動である。特に相手に対する敬意

屋根裏レストラン  
マクロビランチ毎月1回開催中!  
次回は5月18日(金)  
とき: 5月18日(金) 12時~14時  
ところ: ゆるっとショップあまくさ 2F  
代金: 700円(飲み物付)  
限定10名様(要予約)



★webに前回のメニューや写真をアップしました★

☆前回4月19日メニュー  
玄米ごはん・もちきびハンバーグ・小豆かぼちゃミックスビーンズとリンケッツの炒め物・ヒジキとかいわれのサラダ  
押し包丁・リンゴコンポート

## 《野菜入荷ラインナップ》

- キュウリ (2本) 60円 (苓北町減農薬・無化成)
- レタス (1玉) 150円 (苓北町減農薬・無化成)
- ミニトマト (1P) 180円 (苓北町減農薬・無化成)
- サラダほうれん草 (200g) 130円 (天草市無農薬・無化成)
- ほうれん草 (200g) 130円 (栖本町無農薬・無化成)
- キャベツ (1玉) 150円 (栖本町・苓北町無農薬・無化成)
- 新玉ねぎ (2~3玉) 130円 (栖本町無農薬・無化成)
- クレソン (130g) 130円 (栖本町無農薬・無化成)
- ベビーリーフ (40g) 150円 (大矢野町無農薬・無化成)
- サツマイモ (500g) 130円 (栖本町無農薬・無化成)
- ひともじ (160g) 130円 (栖本町無農薬・無化成)
- ラディッシュ (10~11玉) (栖本町無農薬・無化成)
- 新じゃがいも (500g) 200円 (鹿児島産特別栽培)
- スナップエンドウ (150g) 150円 (有明町無農薬・無化成)
- にんじん (2本) 130円 (熊本産 特別栽培)
- 玉ねぎ (2玉) 130円 (北海道産 特別栽培)

## もやいショップオリジナル 好評発売中!!

- ◎ 手造りイチゴジャム (いちご・果糖・レモン) 200g 500円
- ◎ 昔ながらの手打ち押し包丁 1人前 450円



## 厨房「三喜」よりご案内

- 春の味覚を召し上げれ
- ◎ たけのこ料理 (煮物・てんぷらなど)
  - ◎ ワラビ料理 (煮物・和え物など)
  - ◎ ふき料理 (煮物・きんぴらなど)
- 各ショップにて好評販売中



## 株やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

http://amakusa.biz

## 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

100ml・・・2,100円(税込)

いわゆる躰が出来ていない人が多いのではないのでしょうか。悲しいことです。かつては、親や近所の人たちが子どもたちに、色々なしきたりや礼儀を教えていました。今はそれが出来にくい、他人の子を怒れない、世知辛い世の中になってきています。

でもこれからでも遅くない!一緒に子どもたちを育てていきましょうよ!



ご意見ご感想をお待ちしております。fax/mailにてお寄せください。「あゆみはじめ」が本紙に使用させて頂く場合がございます。

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↓↓↓

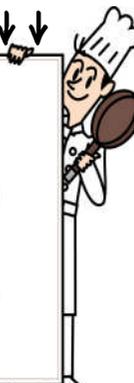
# 三喜のお弁当メニュー



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 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal
- 唐揚弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

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
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約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

- 4/23(月) 690kcal 魚の照り煮
- 4/24(火) 730kcal 鶏のマヨ唐揚
- 4/25(水) 660kcal 白身魚の塩麹焼
- 4/26(木) 750kcal 野菜天ぷら弁当
- 4/27(金) 610kcal 豚肉の生姜焼き
- 4/28(土) 570kcal きのこハンバーグ

マクロビ

- 黒米ごはん  
● 車麩のすき焼き風煮  
● レーズンポテトサラダ  
● コんにゃくの万能だれ炒め  
● 漬物  
● 有機紅茶寒天  
~~~~~  
562kcal  
デトックス効果
- 玄米ごはん  
● 大豆とひじきのコロッケ  
● 糸こんにゃくのパリ辛炒め  
● ごぼうの味噌煮  
● 漬物  
● 抹茶わらびもち  
~~~~~  
592kcal  
便秘改善 貧血予防
- 雑穀ごはん  
● 大豆たんぱくから揚げ  
● だいこんなます  
● ★ひじきのしいたけ煮  
● 漬物  
● 三年番茶寒天  
~~~~~  
580kcal  
貧血予防 胃を守る
- 玄米ごはん  
● たかきびのセジバーグ  
● ほうれん草の橙醬油和え  
● フレンチフライポテト  
● 漬物  
● みたらし白玉  
~~~~~  
577kcal  
気管支強化 美肌
- 玄米ごはん  
● 車麩の吉野煮  
● だいこんきんぴら  
● 山芋のポン酢かけ  
● 漬物  
● 豆乳かん  
~~~~~  
580kcal  
コレステロール低下 デトックス効果

~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。  
★マークは新作メニューです。

※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。