

キトテノワ新聞

No.12 mar / 2012

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

春はすべての生物が活動を始める季節。私たちのカラダも大地から芽が出るごとく、新陳代謝が活発になってきます。躍動する春に向けてカラダとココロが喜ぶ「食」について考えてみたいと思います。



Lunch ランチのこと 野菜たっぷりランチ

野菜のポタージュ、メインのおかず1種類、デリ4種類、きっちゃんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物 ¥1050

「3月のメインのおかず」

この季節は穫れるお野菜が日に日に変わります。
その日の旬をどんどん新しいメニューとして出していきますのでお楽しみに♪

[菜の花の春巻き]

春の素材を皮で包んだ食べ物と言うのが春巻きの語源だそうです。春だから春巻き！春の恵の菜の花をパリッと揚げたてでお楽しみ下さい。

[車麩のカダイフ巻きフライ]

カダイフはトルコなどで伝統的に使われている小麦粉でできた細い麺状の衣です。サクサクとした食感が車麩をまた新しいお料理に仕上げてくださいました。

ヴァーヴレイから ホワイトデーのお知らせ

ヴァーヴレイのホワイトデー



普段なかなか言えない「ありがとう」の気持ちや大切な人との絆がもっともっと深まりますように…そんな思

いを込めて女子がもらって嬉しいスイーツをたくさんお作りしています！！ハート型のクッキーやバラの形の焼き菓子など

¥150~

ジンジャーシロップ



ジンジャーシロップの量り売り始めました。

冬にはお湯で割ってホットジンジャー、夏には炭酸で割ってジンジャーエールと

して大人気のキトテノワ自家製ジンジャーシロップがお客様からのご要望にお応えして量り売り出来る事になりました。ご自宅から空ビンを持って来ていただいて、お好きな量その場で詰めます。(事前にご連絡いただきますようお願いいたします。)

300円/100g

Event Calender

イベントカレンダー

喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

3/16

3月16日(金)
13:30~15:30
2000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制

管理栄養士の鳥山美紀さんからお食事の指導を、そして助産師の方からは女性特有の体調管理についてアドバイスがあります。

キトテノワのメルマガ登録こちらから♪



キトテノワからのイベント情報や、「食」のことや「カラダ」のことなど、いろいろなお知らせをお届けしております。

<http://www.kitotenowa.com/index.php?merumaga>

うかたま

にキトテノワが紹介されました！



「食べることは暮らすこと」をテーマに、食のことカラダのこの情報いっぱいな3月5日発行の季刊誌

『うかたま』Vol.26の豆ジャーナルShop紹介に、キトテノワが掲載されました！少し遠くの方ともこれを機に繋がっていけると嬉しいなあ♪
全国の書店にて発売中！是非、ご覧になって下さい。



キトテノワのNewスタッフ紹介

はじめまして。1月からお店で働いています新人のヤスフクです。僥越ながら自己紹介させていただきます。

私は大阪(吹田市)の出身ですが、進学を機に北海道の帯広(豚丼で有名なところ)で10年間過ごした後、2年半前に敦賀へ引っ越してきました。

帯広時代は製パン会社に勤め、昨年には英語とイギリスの素朴なお菓子作りを学びたい！という前々からの思いを胸に、9ヶ月間ロンドンに滞在していました。

そして帰国したばかりの昨年末、こちらのお店で働かせてもらえないかと直談判。運よく働かせていただけることになりました。甘党の私は、日々マラソン、バドミントンでカロリー消費に励んでおります…。敦賀はバドミントン活動が盛んなところがいいですね！

まだまだ至らない点もございますが、皆さまにお食事を楽しんでいただけるよう頑張りたいと思います。

余談ですが、「甘党です」を英語でいうと「I have sweet teeth.」(甘い歯をもっている)。変わった言い回しですね。



赤いメガネが目印です♪

By Yasufuku



café キトテノワ

カフェ キトテノワ
〒914-0013 福井県敦賀市谷口20-3-1
(東郷保育園横)

phone & fax 0770-21-0220 営業時間 10:00~17:00
kitotenowa.com 定休日 火曜日