

キトテノワ新聞

No.17 aug / 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。

いよいよ夏本番!! 暑い毎日ですね。キトテノワでは、夏バテ防止、さらに美白効果のある夏野菜をたっぷり使ったお料理を作って皆さんのお越しをお待ちしています!!



Lunch

ランチのこと

キトテノワの「野菜たっぷりランチ」は、動物性のものは使用せず、植物性のみでお作りしています。そして、素材はなるべく無農薬・無添加なものを選び、自然なおいしさが感じられるように、そして元気パワーがいっぱいお届けできるように…出来るかぎり手作りにこだわってお作りしています。

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

「8月のメインのおかず」どちらかひとつ選んでもらっています。

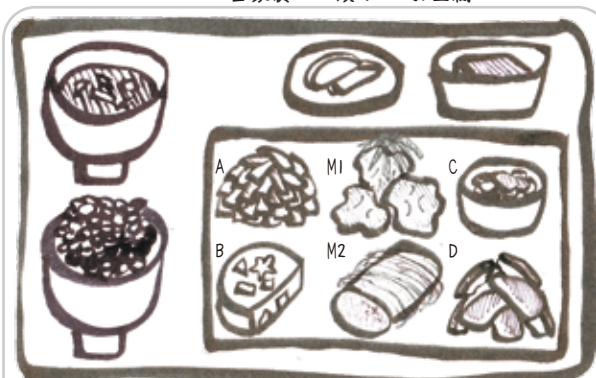
M1 [車麩の塩唐揚げ フレッシュレモンだれ]

手絞りレモン汁をたっぷり使った
レモンだれで夏バテ防止

M2 [カダイフ巻きコロッケ]

カダイフとは、とうもろこし・小麦粉・
塩を水でよく練り、糸状にしたものです。
サクッと食感が魅力的♪

自家製めか漬け きっちゃんどんの
お豆腐



副菜

A: 黄パプリカとキャベツの
バリバリサラダ with
自家製黒ゴマドレッシング

B: 彩り野菜と塩麹の寒天
テリーヌ

C: ズッキーニとパプリカの
ラタトゥイユ

D: ナスとキュウリの
ジンジャーソース和え

注意: この図は、メインのおかず2種の
欲張りコースの例です。

重ね煮味噌汁 ※1

無農薬玄米ごはん

にんじんスープ

※1: 重ね煮と言う料理法を使い、野菜の旨味から出た出汁だけで作ったお味噌汁です。
(重ね煮とは、塩だけで野菜の旨味を引き出す、独特の調理法です。)



Event Calender

イベントカレンダー

誕生数秘学 (誕生日占い)

8月26日(日)
14:00~17:00
30分/1名
3,000円(ドリンク付)
予約制
講師: 七海ひかり

誕生日から3つの数を導き、人生のシナリオを読み解き、幸せに自分らしく生きるヒントをお伝えします。

七海ひかりさんプロフィール

福井で、ホメオパシーコンサルテーション、誕生数秘学カウンセリング、ヒプノセラピー(催眠療法)、エネルギーワーク、オリジナルサンキャッチャー制作、スピリチュアルカウンセリング等を行っています。

身体・心・魂のバランスを整えながら、本来の輝きに満ちた《自分らしい生き方》をサポートしています。

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>



c a f e 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
kitotenowa.com



キトテノワ村感謝祭
Vol.3

9/
14

9月の気比神宮のお祭りを過ぎると、キトテノワは3周年を迎えます。これも皆様に温かく見守っていただいているおかげと、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも長く皆様に愛して頂けるお店になれる様に、そして「食」に真剣に取り組む身体にやさしい美味しい料理を提供できるように日々精進していきたいと思いを新たにしています。どうぞよろしくお願いいたします。そして、毎年恒例の「キトテノワ村の感謝祭」のお知らせです。

9/14(金) ケーキバイキング

毎回楽しみにして頂いているケーキバイキングは、ヴァン・グレイのケーキとキトテノワオリジナルロールケーキなど盛りだくさんです♪

9/15(土) Deli ランチ

お好きな分だけ取り分けてオリジナルプレートをつくらせて頂く Deli ランチ。初の試み♪おたのしみに!!

9/16(日)・17日(月祝)

フリーマーケット

手作り作家さんの作品や癒し系のお店などなどステキなお店がいっぱいです。楽しみに来てくださーい!!

詳細は後日 HP にて!!

キトテノワ村感謝祭 出店者募集

手作りのものや癒し系のものなどで、9月16日(日)・17日(月祝)に出店して頂ける方を募集しています。お気軽にスタッフまでお声がけください。

営業時間 10:00~17:00
定休日 火曜日