

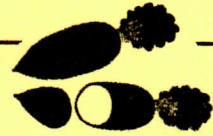
# コムレス・かぶえ・トントン ニュース

3月号

寒い日が続いていますが日差しは春めいてきましたね!朝夕が明るくて何だかルンルン♪♪  
梅や桜の便りと共に本州からやって来るきゅうりやなすのお値段もすこし下がってきたような...  
それにしても今の時期の越冬野菜の旨さといったら!!他に替えようがありませんね!

今月も可能な限り「地産地消」を楽しめるごはんの提供を心がけます。どうぞヨロシク!!

## 3月のトントン・カレンダー(昼食献立予定表)

日曜日	火曜日	金曜日
	1 ちらし寿司と 貝のお吸い物	4 メンチカツと マカロニサラダ
6 けんちん汁と スモークサーモン・サラダ	8 ネパール・カレーと きゅうりのサラダ	11 揚げさんまの甘酢漬けと ほうれん草の黒ゴマ和え
13 ダリン・シエフの チリコンカン	15 揚げ出し豆腐と いかとキャベツのサラダ	18 名寄・日進より おると・古屋シェフ登場!
20 山本シェフの 本場仕込み・水餃子!!	22 ゴマ味噌ソースの いわしハンバーグ	25 エリンギと豚肉煮込み こんにゃくのピーナツ和え
27 野島シェフの 特製コロッケ	29 山菜おこわと さつまいもの天ぷら	4月1日 申し訳ありません... 臨時休業の予定で〜す!

### 2月10日(水)健康づくり講座でなかとん・おるとん弁当完売!のご報告

今年は健康づくり講座が保健センターで開催されました。「会場の規模が小さくなったので、お弁当はどのくらい売れるかしら??」ちょっと心配でした。しかし! 予約販売も順調で当日分の50食も瞬間に売り切れました。今年も名寄・おるとさんと心を込めてご用意しましたのでとても嬉しかったです。本当にありがとうございました!! 召し上がれなかったみなさん、ごめんなさ〜い!!

### 2月23日(火)滝上町から視察、3月20日(日)北星学園大学から地域食堂の訪問調査

コムレス・かぶえ・トントンが始まってもうすぐ2年が経ちます。事業開始前、私たちも登別市の「ゆめみ〜ろ」や白老町の「グランマ」を見学させていただきましたが、今年に入ってから、地域食堂の役割や可能性について関心を抱いている方々の訪問を受ける機会が続きました。たった2年でも、実践は実践。頭の中に思い描いていただけの頃より多くのものを得ている、と改めて知らされます。特に、スタートからのこの2年は、みなさんの応援とサポートなしには歩むことの出来ない毎日だったと実感します。この繋がりこそが地域の宝なんだなあ...。毎月の献立予定表を心待ちにして下さる地域のお客様。食材に関する様々な情報を教えてくださる方々。ブランドは取ってないけど、本物の旨さのなかとんの食材たち。トントンに参加して下さるワンディ・シェフさんの個性もピカピカ光り輝いています。しみじみ、感動です。



お問い合わせ先 → TEL:01634-6-2300 住所:中頓別町字中頓別60-1  
ホームページ: koganeyu-nakaton.com もしくは「トントン」「中頓別」で検索