



フレス・かふえ・トントンメニュー

7月号

なかなか夏らしい天気恵まれなまま7月が来てしまいました。牧草を刈る甘い香りが風に乗って「これでも一応夏ですから…」と町中にお知らせしているようです。トントンメニューも天候不順に負けず、季節を感じられる内容でご提供したい、と思っています。この地で採れるもの、旬の食材にこだわりながらも変化に富んだシェフの腕によって、今月も新しい出会いと発見をお楽しみくださいネ!

7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
2日 ザンギと 半夏生なので... たこといかのサラダ	4日 大変申し訳ありません! 臨時休業です...(黄金湯は営業)	7日 ほたてご飯と アボカドのマリネ・サラダ
9日 ダリン・シェフの 英語が料理 イングリッシュ・キッチン ラウラウ(ハワイの伝統料理)	11日 コーン・コロッケと キャバツのワルミ和え 切干大根	14日 名寄・日進から おるとさん 参上!! 新鮮な野菜たっぷりメニュー♪
16日 バカボン・シェフの ポテトグラタンと手作リアイス	18日 煮魚(多分かれい)と 厚生園のしいたけシュウマイ	21日 のり巻きと旬野菜天ぷら (メニュー変更の可能性あり!)
23日 名寄市立大学・学生さん 「生活習慣病を予防する美味しい献立」 麻婆豆腐と蒸し茄子など	25日 焼き魚(多分さんま)と 夏野菜の揚げ煮浸し	28日 味噌とんかつと 夏野菜のケチャップ煮
30日 ゆみか・シェフの 手打ちうどん(道産小麦)	8月1日 豆腐ハンバーグと 実だくさんのスープ	🍷 🍷 😊

ご予約はお早目に

🎵 23日(日)は名寄市立大学保健福祉学部の学生さん達によるワンディ・シェフ♪♪

昨年同様、名寄市立大学栄養学科3年生の学生さんたち44名が食生活調査をしてくださいました。今年は全体の報告会は予定されていませんが、調査にご協力下さった皆さんへの再訪問と結果報告が19日(水)の午前中に予定されています。(神社祭の前日ですね)

その調査実習と並行して、フィールド・グループ・ワークという現地実習がトントンで行われています。23日(日)にはその集大成(?)ワンディ・シェフとして保健福祉学部の看護学科と栄養学科の学生さん(各2名、計4名)が「生活習慣病を予防する美味しい食事と運動」というテーマでワンディ実習を計画しています。全てのプロセスが大学で学ぶ勉強で、中頓別町は生きた教科書の一部です。是非若々しい学生さんとお会いしてみませんか? 健康的なランチの後は看護学科の学生さんによる軽体操もありますよ。営業時間は通常と同じ11時~14時頃まで、ワン・コイン♪500円です!

🎵 9日(日)はダリン先生(シェフでもある)のイングリッシュ・キッチン!!どう?

ハワイ・マウイ島に昔から伝わる伝統的な料理・ラウラウに挑戦します。バナナの皮の代わりに笹の葉を使います。作業が楽しいので3回目のイングリッシュ・キッチンを企画しました。調理場が狭いので先着3名までの募集です。食事込みで500円!! お食事の予約もどうぞお早目に!!

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