





ファミレス・かふぇ トントン ニュース

3月号

あっけなく春が来ましたね! 異常気象に慣れっこになっているここ数年、果たして今年はどうな気候になるのでしょうか? 季節の変わり目こそ体調管理が大切。地元の食材を使った栄養満点のトントン・ランチで体調を整えておきましょうね!

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 バカボン・シェフスの帰ってきた・豆腐コロッケ!
3 山菜ちらし寿司と貝のお吸い物	5 越冬キャバツのメンチカツ 人参のシリシリ	8 3-8でサバの日...塩鯖と雪の下ほうれん草の卵とじ
10 シビエ(2歳・牝鹿)料理と、なみちゃんのお話の会	12 千かのマリネとマカロニ・サラダ	15 ハンバーグとクリーム・コーン・スープ
17 ネパール・カレーとブルーツ・ヨーグルト・サラダ	19 煮魚(多分さんま)とわかめの酢の物	22 トンカツと根菜の白和え
24 ダリン・シェフのポルトガル風豆スープ!!	26 切り干し大根の煮物とシーチキン・サラダ	29 山菜おこわとさつまいもの天ぷら

1日(金)は予定変更! バカボン・シェフスのワンデイ・ランチ♪ 豆腐コロッケで〜す!!

先月の献立予定で「讃岐うどん」とお知らせしていましたが、有名な某沿岸バス運転手でもある、バカボン・シェフスが急ぎで厨房に入ってきてくださることになりましたあ〜(19千19千19千)
メニューは豆腐コロッケです。どなたでも召し上がられるように肉は使用しないそうですが、果たしてこのちらしは間に合うのでしょうか? 心配です... 間に合わなかったらごめんなさい!!

10日(日)はシビエ料理と、動物をこよなく愛する深川のハンター“奈未ちゃん”のお話

なみちゃん、「^{しかにこい}鹿肉愛」を語る〜 13時頃より(1、2時間程度)

この日のトントン・メニューは、貝塚商店で購入した2歳・牝鹿のカツを予定しています。中頓別で新鮮なシビエ肉が入手できるところになったこともあり、深川市の地域おこし協力隊でハンターのなみちゃんに鹿肉愛を語って頂く会を企画しました。(中頓別町まちづくり協議会主催) 貝塚さんの友人・なみちゃんはすでに何度か中頓別町を訪れている鹿肉宣教師(?)です。昼食を召し上がらず、美味しいお話を聞くだけの参加でもOK! どちらもご予約を頂けると大変有難いで〜す!!

24日(日)ダリン・シェフの中頓別産の豆料理! ご予約が確定で〜す!! 😊 😊 😊

様々な食材や調理方法で「異文化(胃文化?)」を楽しませて下さるダリン・シェフ。今月中頓別で収穫された豆を使いポルトガルのビーンズ・スープの予定です! どうぞお楽しみに!!