

ふじのきカフェ通信 10月号

毎週 **水&金曜日**
限定

ふじのき定食

20食限定 ¥500 +飲み物つき
※材料費のみいただいております

旬の素材にこだわり、手間暇かけて地域のお母さんたちが調理しています！
お食事時間は 11時45分～13時15分までです。



バランスを考えた食事
1食で多品目
が食べられる



ふじのき定食監修
柳沢幸江先生
管理栄養士の
先生が監修

10
月の
献
立

4日 **水**

肉じゃが

ご飯 味噌汁
酢の物

6日 **金**

かに玉

ご飯 きのことスープ
ホタテと大根のサラダ

11日 **水**

ポークカレー

マカロニサラダ
フルーツ

13日 **金**

海老グラタン

パン 野菜スープ
グリーンサラダ

18日 **水**

チキンソテー

ご飯 味噌汁
じゃことピーマン炒

20日 **金**

ぶり大根

ゆかりご飯 味噌汁
青菜のお浸し

25日 **水**

豚カツ

ご飯 味噌汁
ポテトサラダ

27日 **金**

麻婆豆腐

ご飯 中華わかめスープ
ナムレ




お1人でも
お気軽にどうぞ

[お願い] 数量限定、予約優先のため、前日12:00までにお電話での
お申し込みをお願いしています。

※メニューは変更となる場合がございますのをご了承ください。

予約 & お問い合わせ先

ひきふね 寄合い処

ふじのきさん  ち

(火～土 10:00～17:00)

墨田区東向島 2-4-3

TEL:03-6657-2300

fsupport@fujinokisanchi.com

主催 NPO 法人燃えない壊れないまち・すみだ支援隊