

第2回

を使ったワークショップ
米米
開催します!

11月は
もちもち
千平ミです!

じねんとCAFÉにて開催します。是非、お越しください!

定員 **8名**

大好評販売中の宮本ファームさんの「米粉シリーズ」。農業や化学肥料を通常の半分以下に抑え栽培した特別栽培米100%使用。お米の風味が格別で、甘みや香りが大変豊かです。添加物・保存料不使用のグルテンフリーで、安心して召し上がりいただけます。

そんな宮本さんの米粉を使ったワークショップの第2弾を開催いたします。11月は千平ミです。素敵なお土産もご用意しております。参加をご希望の方は、じねんと市場スタッフまでお気軽にお声がけください。米粉シリーズは、じねんと市場で販売中。是非お買い求めください。

10月イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

米粉のワークショップ

10月4日(金) じねんとCAFÉ (FUSHIMITTO 2F) 10:30~13:00

お茶試飲会

童仙房茶舗 ふせだ農園

10/6(日)・13(日)・20(日)・27(日)

毎月第3火曜日 毎月第3土曜日

今年も周年祭

6th Anniversary

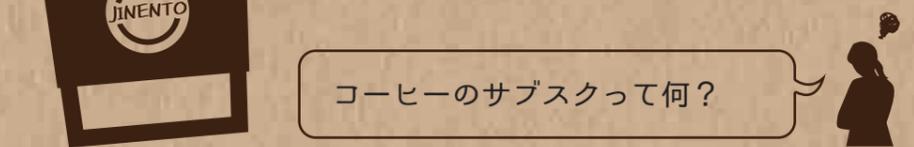
お祝いしましょ

SINCE 2011

2019.11.15.Fri / 16.Sat / 17.Sun

開催します!

オーガニックコーヒーのサブスクはじめました



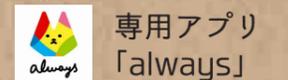
コーヒーのサブスクって何?

サブスクはサブスクリプションの略です。毎月定額で何度でもじねんとカフェの有機コーヒーが飲めるサービスです。

定額制って、いくらですか?

月額3,240円+税

1回のオーダーで1杯ずつご提供、1日何杯でもOK。お持ち帰りも自由です。下記QRから専用アプリをダウンロードしていただき、ご利用ください。



アプリダウンロードはこちらから

- 「always」をダウンロード。まずは無料登録!
- アプリ内の検索バーで **じねんとCAFÉ** と検索!



有機JAS認定コーヒー

自然の力を精一杯活かして育てられたオーガニックコーヒー。特に運動前、コーヒーを飲むことで脂肪燃焼効果が期待できます。じねんとCAFÉのコーヒーをお好みのタイミングでお召し上がりください。

ICE.....S:300円
M:350円

HOT.....S:300円
※税抜表示



10月イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

おにぎり割太郎さん
による音楽イベントを
開催します!

YouTube おにぎり割太郎で検索

10月25日(金)
演奏スタート 19:00
ディナー 18:00~22:00
(L.O.21:00)

ハロウィンWeek

かぼちやを料理
プリン・グラタン・コロッケ
をご用意してお待ちしております。

開催日:10月26日(土)~10月31日(木)

いいふる

1126の日

11日(金)・26日(木)は、
1126(いいふる)の日で
Wポイント付与

いよいよ消費税率引き上げです。
じねんと食堂は“ポイント還元事業対象店舗”です!

**キャッシュレスで
最大5%還元!**



ご不明な点は、お気軽にスタッフへお問い合わせください。

簡単&映える!
旬の“さつまいも”でコロコロサラダ



- ①じねんと市場で買った旬のさつまいもを1/3本は、皮付きのまま1.5cm角に切り水に5分さらす。水気を切り、耐熱容器に入れふんわりラップして約2分レンジでチン!粗熱を取る。
- ②旬の人参1/3本も、同様にレンジ!
- ③あればきゅうり1/3本も角切りにし、塩小さじ1/4を振り約5分おき、しんなりしたら水気を切る。
- ④ボウルにマヨネーズ大さじ1、粒マスタード*小さじ1、塩少々を入れ混ぜ①~③を加えてあえる。(2人分)

*お子様には粒マスタードの代わりにカレー粉少々を入れても。
*材料の野菜は、角切りにできるものなら何でもOK!

10月の美容食“アンチエイジング”

「美容 × 旬野菜」
美容食インストラクター 湊彩希先生監修

夏の強力な紫外線や冷房などは、気付かないうちに想像以上のダメージを与えています。いつまでも若々しさを維持するためにも、身体の中からエイジングケアをしていきましょう。

このおすすめ美容食は、今月のじねんと食堂でお楽しみいただけます!《ビュッフェにてレシピ&効能公開中!》

●鮭とさつまいものグラタン



鮭は様々な美容成分を含むスーパーフードです。肌のハリやたるみ、小顔、保湿に効果あり。詳しい作り方は是非じねんと食堂をご覧ください。

●茄子の利休煮



老化の原因の一つとして、身体の「酸化」があげられます。なすの色素とゴマには抗酸化作用があり、これら抗酸化力の高い食材を食べる事で、老化をSTOP!

LINE@

ご登録者様限定

二十四節気 寒露

ドリンクバー付ビュッフェをご利用で**1枚でお1人様対象**
100円クーポン配布!

10月8日(火)~10月23日(水)まで有効

LINE@

ご登録者様限定

二十四節気 霜降

ドリンクバー付ビュッフェをご利用で**1枚でお1人様対象**
100円クーポン配布!

10月24日(木)~11月7日(木)まで有効

銭湯の日

実施期間 10/1(火) から 10/31(木) まで

お風呂と食堂のどちらもご利用になるお客様は、
期間中下記特別料金でご利用いただけます

～入浴プラン～

おとな	平日	2,200円(税込)
	土日祝	2,500円(税込)
こども	3歳~小学3年生	1,000円(税込)
	小学4年生~小学6年生	1,200円(税込)

ビュッフェとお風呂のセットプランです。
料金は食堂でお支払いください。(営業時間内のみ)
有効期限:2019年12月30日(月)まで

じねんと
名画鑑賞会 火曜日

力の湯 Wポイントの

15:30~18:00頃映画上映いたします

じねんと食堂にて、映画上映会を開催いたします。名画をゆっくり観て、力の湯でほっこりはいかがですか?

上映予定	1日:麦秋	8日:父ありき
	15日:靴みがき	22日:第三の男
	29日:東京物語	

受付時間 15:15~15:40まで

メニュー

- ・ドリンクバー付.....500円
- ・ドリンク&デザート付.....700円
- ・アルコール(1杯).....700円
- ・アルコール(1杯)+枝豆or唐揚げ.....900円

※全て税抜き表示