

HARU News

自由にお持ちください!
2010.3月号

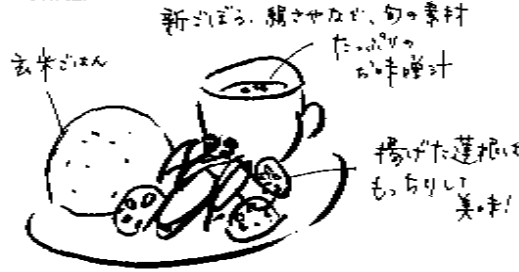
やわらかい風が吹きはじめ、いよいよ3月、春ですわ。
桜の季節も、もうすぐです。
今月の月替わりメニューは、和定食、米粉の焼菓子も、和の素材を
使ったものを揃えてみました。

プレゼントにも
お持ち。
ちょびりお得な
セットです

★3月の特別メニュー

鶏ささみと蓮根の香味揚げ定食

鶏ささみに、おいしい衣をかかめて
サクサク揚げ、揚げたてに
生姜をきかせたタレをかけます。
ホッとする味わいの和定食です。



3月のおすすめ米粉焼菓子

HARUの焼菓子は、100% 米粉で作っています。
米粉ならではの、やさしい口どけを味わってください。
3月のおすすめは、「和の素材を使った焼菓子」です!

★ごはんメニュー
大盛り無料サビサ
一枚だけお持ちください。
有効期限 2010.3.31

桜の小豆の
アワノケキ

桜の葉の粉末と、
アワノ糖を炊いた有機
栽培の小豆を合わせ
ました。ほろり桜餅の香り。

30入り ¥200

ゆずとレモン
カレール

ゆずピールとレモン
ピールの香りがさわやか。
シンプルな
味わい。

20入り ¥250

きなこと小豆
プディング

ホワイト小豆ペースト
生地は、香ばしい
上質なきなこの風味が
きかせました。

各 ¥180

100入り
ギフトBOXもございます!

HARUのパーティープラン

旬の野菜もたっぷりお召し上がりいただける、コースメニューができました。
送別会や、お誕生日のパーティーに、ぜひご利用ください!

- ★ ¥28000のメニュー (このほか、¥2000のコースもありです)
- ・ミニキッシュとリーフサラダの冷たい皿
 - ・ダリルチキンと旬野菜のバジルソース
 - ・春の豆と豚バコンの玄米リゾット
 - ・ベリー入りアガダッシュとコーヒートピル
- (お料理に合わせたお酒をご用意いたします。ご予約時にご相談ください。)

ランチメニュー (11:30~15:00L.O)

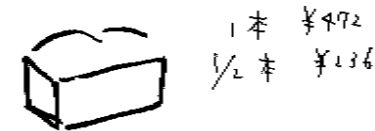
予定は、テイクアウトOK!
(別途、消費税がかかります)

- ・ヒヨケルオムライス ¥980
- ・鶏ささみと蓮根の香味揚げ定食 ¥980
- ・たぶり香味野菜のドライカレー ¥1,000
- ・日替りキッシュプレート ¥950
- ・サンドイッチ各種 ¥950
 - ・サーモンアボカド・タリ・ウチー
 - ・もち豚バコンのB.L.T
 - ・ドライカレー
 - ・ベジタリアン(トマトアボカド・レタス・トマト)

3月のお茶は、
はちみつ茶など
いろいろです。
おかわりもどうぞ!

★3月のソーダブレッドスケジュール

- 月... プルーンとライ麦粉
火... くるみとレーズン
水... いちじく
木... クラベリーと全粒粉
金... オレンジとアーモンド



★ソーダブレッドは、ベーキングパウダーで
ふくらませて作っています。もっちりとした
食感と、素材な粉の風味を味わってください。
★テイクアウトは、前日までにご予約ください。
(お電話でもOKです!)

3月21日(日) アースデイマーケットです。

うららかな陽気に誘われる... ような、いいお天気になるといいのですが!
HARUは、玄米華余のお弁当や、マクロビオティックスウィーツなど、ヘルシーなメニューを
いろいろご利用します。有機栽培に取り組む農家が主なるイベントなので、
おいしく安全な野菜が手に入りますよ! ぜひ、エコバッグを持ってお出かけください。
10:00~16:00 (早い時間がおおすすめです!) 代々木公園(けさき並木)にて開催。

お知らせ

・本日のメニューをメール配信しています。
→ chatte-sato@mvb.biglobe.ne.jp
「メール希望」としてお知らせください。
★月に2~3回、「特典メニュー」が届きます。
ケーキなどのサービスがある日お楽しみに!!
fast-slow food: HARU
Tel 03-3986-2325
http://www.fsf-haru.com

3月の営業スケジュール表

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

○EP → お休
△EP → 予約あり
(11:30~15:00)