

新しい年になりました。皆様が元気に過ごせますように、そして、良い年となりますように！！

1月は、甘くておいしい旬の根菜たっぷり使います。

◎ ランチメニュー (11:30~14:30 L.O)

・ ベーグル&スーププレート ¥980-

・ ベジ丼セット ¥980-

- ① 豆腐とひじきのドライカレー丼
- ② 和風ベジマーマー丼

※ ①②どちらかお選びください。どちらも玄米ごはんです。具だくさんのおみそ汁と、野菜の小さ皿(日替り)付き。

※ ベーグル&スーププレートのスープ、週替りです。予定はこちら(仕入れ状況により変更可能性あり)。

1/5-6 カブとほうろひ草、チキンの豆乳クリームスープ

1/10-13 ごぼうと黒豆のポタージュ、豆乳仕立て

1/16-20 いろいろ根菜とチキンのポトフ

1/23-27 冬にんじんのポタージュ、豆乳仕立て

1/30-1/2 根菜とチキンのトマトスープ

ベーグルは玄米、玄米ごはんでもOKです!!

冬野菜~

寒い季節、野菜たちは毎日ほんの少しづつしか成長できません。でも、その分、甘みや旨みが増えたり、同じ野菜でも、暖かい季節に比べたものは違う強い味わいです。昨年1月にも、富士宮の畑に行きましたが、畑で採れた小さなにんじんの甘さの香りの強さに驚いたのを覚えています。にんじん、ごぼう、カブ、大根...ほうろひ草や小松菜などの葉も同じです。野菜の「甘み」といっばん感じられるのは、今の時期がもたらしてくれます。

◎ ベーグル、ますます人気です！ 宅配便も承ります。



国産小麦「春よ恋」を主材料とした手作りベーグル。ご好評をいただき、だんだん作り数が増えて、もう他のパンを作る余力がないほどです！やはり、もちもちふしとりの感じはクセになりますよね。私たちがベーグルが大好きで、毎日、さらにおいしくなるようにと、細かい観察と修正をくり返して作っています。地味発送もできますので、プレゼントにもぜひお気軽にお申し付けください。

◎ テイクアウトの「ワレコイ>ベジ弁当」も人気です!!



具だくさんおみそ汁(無料)をプラスすれば、さらにバリエーション!!

玄米ごはん+豆腐とひじきのドライカレー

付は和風ベジマーマー、

シンプルなお弁当です。

玄米ごはんは、群馬県コシヒカリ、山形の村ササニキ(いづれも放射能検査済)をブレンドして、ふくらやわらかく炊きあげています。

「日々のごはんを大切に、安心できるものを召し上がっていただきたい」という思いが込められています。

※お急ぎのケースぜひご予約を！ スムーズにお渡しができます。 ※ベーグルサンドや週替りスープもテイクアウトできます!!

♡ バレンタインシーズン限定味も、近日登場!!



バレンタインが近づく、何となくチョコ風味が恋しくありませんか?

そこで、1月~2月にはかぼちゃ「チョコチョコ」-ベーグルを作ります!! ココアと練乳をたっぷり混ぜ、甘酸っぱいドライチョコレートがたっぷり!!

ほかにも、新味ベーグルを常時試作中。ぜひお楽しみは...!!

◎ マフィン&ナチュラルスイーツも、日々のおやつに...



ベーグルに次ぐ人気メニューは、マフィン!

バターのかかりになたね油、卵や牛乳のかかりに豆乳を使、た、100%植物性レシピです。

- ・ スウィートポテトマフィン (紫もパンプキンも有)
 - ・ 黒豆マフィン (自然栽培のホクホク黒豆が美味)
 - ・ ジンジャーチャイマフィン (すりおろししょうがたっぷり)
- 最近の定番は、この3つです。



スコーンやクッキーも、100%植物性です。

「おやつも食事の一部」なので、

身体にプラスになる素材選びに心がけています。

Information

★ メール配信サービスもしています。

日替りバーカリーメニュー、週替りスープなどをお知らせします。ご希望のかたは、

chatte-sato@mub.biglobe.ne.jpまで

「メール希望」としてお知らせください。

ご不要の方もお知らせください。

fast-slow food: HARU Tel 03-3986-2325

豊島区高田3-2-13 5Fビル1F 土日祝定休

平日 9:00~19:00 (店内での飲食は11:30~15:00 ランチタイムのみです)