

# 農村レストラン ぷるるの献立

※旬の食材を使用していますので種類が若干変化する場合がございます。

## 免疫力アップ

- ◎ほっこり南瓜の旨煮
- ◎きのこ豆腐の揚げだし
- ◎国産鶏ときのこを使った治部煮
- ◎鶏肉のスモークと秋茄子のカレー煮込み
- ◎鶏胸肉ときのこのマリネ
- ◎豚汁

## カロリーやコレステロールが気になる方へ

- ◎国産豚肉とこんにゃくのこっくり煮物
- ◎ソーセージのソテー
- ◎イソフラボンたっぷりサラダ

## 地産地消

- ◎但馬産鶏ムネ肉と秋野菜のサラダ
- ◎国産秋鮭と秋野菜のオランダ煮
- ◎青みかンドレッシング

## ダイエット

- ◎手作り豆腐あんいろいろ
  - ∴四川風麻婆あん
  - ∴西京みそ風
  - ∴みょうがのさっぱりだし
  - ∴和風べっこうあん
  - ∴和風ゆずぎんあん

- ◎冬瓜の煮物
- ・なすのゼリー寄せ

## 血液サラサラ

- ◎秋刀魚の紅梅煮

## 2007年秋の献立です

### おふくろの味

- ◎七豆黒蜜煮
- ◎じゃがいものそぼろ煮
  - ・あらめと大豆の煮物
  - ・筑前煮

### 黒いメニュー

- ・ひじき煮
- ・黒五穀ヨーグルト

### ミネラルアップ

- ◎いかと揚げなすの炊き合わせ
- ◎鶏レバーの黒酢煮
- ◎魚のつみれと秋野菜のグラタン
- ◎ハムと南瓜の重ね焼き
  - ・地魚の南蛮漬

### お肌きれい

- ◎秋野菜とチキンの煮込みチーズソース
- ◎九州産鶏手羽元の紅茶煮
- ◎国産鶏皮と地野菜のピリ辛和えサラダ仕立て
  - ・地野菜とミートローフのサラダ
  - ・きのこのチカラ茶碗蒸し

### かまど

- ◎脂肪燃焼アミノスープ
- ◎グリーンカレー
  - ・甘さひかえめ白玉ぜんざい

### 揚げ物

- ◎秋野菜の天ぷら
  - ・肉じゃがコロッケ
  - ・鶏の唐揚げ
  - ・大根のゆかり揚げ

### うどん

- ・無添加うどん

### パスタ・麺

- ◎梅としそパスタ
- ◎きのこことベーコンの和風パスタ

### ごはん

- ◎北海道産秋鮭ときのこの炊き込みごはん
  - ・薬膳粥
  - ・地元農家さんの白米
  - ・八穀米のご飯
    - ※以下のものが入っています。
    - (白米・黒米・赤米・押し麦・モチキビ・モチアワ・はと麦・ヒエ)

### 香の物

- ◎辛子茄子
- ◎岡垣四胡瓜
- ◎ゆず大根
- ◎なす浅漬
  - ・トマトのキムチ
  - ・地野菜のピクルス
  - ・らっきょうのワイン漬
    - ※以上の中から数種類お出しいたします。

### 定番の100%ジュース

- りんごジュース
- オレンジジュース

## 天然酵母のパン

～秋の新作登場！！～

- ◎かえで蜜パン
  - ・ぶどうパン
  - ・くるみパン
  - ・いちじくパン
  - etc...
  - ※この中から数種類をお出します。

### オリジナルジャム

- ・イチゴジャム
- ・巨峰ジャム
- ・いちごマーマレード
- ・ブルーベリージャム

## 夜限定メニュー

- ◎オーストラリア産ローストビーフとナスのマリネ
- ◎秋まるごと包み揚げ
- ◎カリカリ豚のハーブマリネ カルパッチョ仕立て
- ◎牛バラのコトコト煮込み
  - ・ローストビーフ
  - ・豚足のトロトロ煮物
  - ・刺身
  - ・塩釜
- ※この中から数種類、タイムサービスでお出しいたします。

## デザートコーナー

### デザート

- ◎さつまいものパウンドケーキ
- ◎青菜のパウンドケーキ
- ◎豆乳チョコ寒天
- ◎南瓜のミルクプリン
- ◎丸十のシロップ煮
- ・フルーツヨーグルト

### コーヒー

- ・有機栽培無農薬コーヒー

### お飲み物

- ・健康ブレンド茶
- ・よもぎ茶
- ・アロエ茶
- ・ルイボス茶
- ・ほうじ茶
- ・ギムネマ茶
- ・びわ茶
- ・柿の葉茶
- ・どくだみ茶
- ・プーアル茶
- ・ジャスミン茶



- ・ランチタイム・
  - 11:00~16:00 (OS15:00)
  - 料金 大人 1,600円 小学生 800円 幼児 500円
- ・ディナータイム(土曜、日曜、祝日のみ営業)・
  - 18:00~21:00 (OS20:30)
  - 料金 大人 2,100円 小学生 1,000円 幼児 500円

・お問い合わせは・・・

〒625-0137

舞鶴市字瀬崎 60 番地

TEL: 0773-68-0233

FAX: 0773-68-0700

E-mail: [info@fururufarm.com](mailto:info@fururufarm.com)

