



# なん カフェ プラス

岐南町総合健康福祉センター やすらぎ苑にある

## 「多世代交流カフェ なんカフェ」

ってどんなところ？

ちょこっとプラスになる情報をお届け

令和 5 年



### やすらぎファーム

なんカフェがあるやすらぎ苑の前には、『やすらぎファーム』があります。地域の方により、季節のお野菜がたくさん育てられています。冬は大根や白菜が収穫され、なんカフェ弁当の副菜に入れさせていただきました。



### 3 月のお休み

いつもなんカフェをご利用いただきありがとうございます。

3月3日（金）・17日（金）は、スタッフがいないため休業させていただきます。

4月からは毎週水曜・金曜に営業日が増えます。どうぞよろしくお願いたします。

4 月の営業日

5日・7日・12日

14日・19日・21日

26日・28日

### なんカフェ講座 (なんカフェ公式 Line・Instagram にて申込受け付中)

- 親子でニコニコリトミック (3/10・4/14・4/28)
- 音楽であそぼう (3/24・4/19)
- ベビーマッサージ (3/15・4/未定)
- 英語であそぼう (4/26)
- 親子ヨガ (4/7・5/12)

4月から『親子ヨガ講座』が始まります。親子でできる簡単なヨガです。産後や育児中の身体のリセットに！お子様連れでぜひご参加ください。4月は肩こりセルフマッサージ、5月は腰痛改善です。お申し込みをお待ちしております。



# 3月のなんカフェ弁当

## ① 豚丼



甘辛いタレがたっぷり絡んだ、こってり豚丼です。

## ② 鶏つくね丼



鶏ひき肉にショウガを効かせて作ったつくねを、照り焼きにしました。

## ③ チキンスープカレー



なんカフェ特製、13種類のスパイスが入ったスープカレー。今月は、かぼちゃ・レンコン・パプリカ・ブロッコリーを添えました。

## ④ 中華風唐揚げ弁当



鶏の唐揚げに、ごま油の風味とピリッと辛さのある中華タレをかけました。

## ⑤ サバと根菜のピリ辛あんかけ弁当



サバの唐揚げと根菜に、味噌と豆板醤のピリ辛あんをかけました。

## ⑥ 白身魚フライと唐揚げ弁当



白身魚フライと鶏の唐揚げが入っています。お好みでオーロラソースをどうぞ。

⑦焼きうどん ⑧焼きそば ⑨お子さま弁当 ①～⑥ 500円(税込) ⑦～⑨ 400円(税込)

### 営業日

第1・3水曜日・毎週金曜日 (受け取り時間 11:00～15:00 売り切れ次第終了)  
3月1日(水)、10日(金)、15日(水)、24日(金)、31日(金)

なんカフェ  
公式  
SNS

なんカフェ Facebook



なんカフェ Instagram



なんカフェ LINE



SNSからお弁当・講座の予約が簡単にできます。この機会に是非友達登録・シェアをしてご活用ください!

多世代交流カフェ なんカフェ 岐南町社会福祉協議会

羽島郡岐南町野中 8-75 岐南町総合健康福祉センター やすらぎ苑内 ☎058-240-2100(平日 8:30～17:15)