

# コミュニティ食堂のごあんない

毎週 (火) (水) (木) あさ6時～8時 (いわき市平久保町) 平第14区公民館

大人 (高校生以上) 300円 こども (中学生まで) 50円

【ご予約・お問い合わせ】NPO法人「共創のまちサポート」代表・増子裕昭 ☎090-6251-5814

※料理は多めにご用意しておりますが、ご予約をいただければより確実です。



みんなで来てね～

- (火) カレー or シチューの日
- (水) お肉 or お魚の日
- (木) 変わりご飯の日

★お楽しみに!★

公民館名物 猪狩館長さんの宝物?です。



食堂のメニューに、いつもたくさんいただいています



今は希少品!!!





**おいしさはもちろん  
盛り付けにも心を  
込めています。**



**コミュニティ食堂の自慢は、地域の皆さんのご協力で生まれる★野菜たっぷり★のメニューです。時には採れたての野菜や果物をいただいてどんどん予定外のメニューが増えていきます。**

**8月22日のメニューです。何種類の野菜を使っているか、わかりますか？**



1. 大根 (だいこん)  
 2. 玉ねぎ (たまねぎ)  
 3. じゃがいも (じゃがいも)  
 4. 人参 (にんじん)  
 5. 白菜 (なっとう)  
 6. 豆腐 (とうふ)  
 7. 鶏皮 (とりかわ)  
 8. 鶏肉 (とりこ)

