

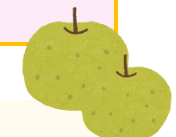
オーソレミオ 大沢ハーモニー ハーモニーガーデン

3店舗共通 お買い得カレンダー

2019
9月

★豆富工房のおからを使用した商品ができました！「おからパウダー」販売開始します →詳しくは裏面をご覧ください
 ★14日(土)は大沢ハーモニーはお休みとさせていただきます。
 ★9月はフランスパン・フランスパン生地のパンをお休みさせていただきます。また、6日(金)のお惣菜デーはお休みさせていただきます。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 お休み	2 お豆腐の日 オーソレミオ 営業してます 大沢ハーモニー・ ガーデンお休み	3 大沢ハーモニー バーガーランチ	4 コッペサンドの日	5 パンサービスデー	6 お惣菜デー お休み	7 大沢ハーモニー バーガーランチ
8 お休み	9 オーソレミオ 営業してます 大沢ハーモニー・ ガーデンお休み	10 大沢ハーモニー バーガーランチ	11 コッペサンドの日	12 お豆腐の日 パンサービスデー	13 お惣菜デー	14 大沢ハーモニー お休み
15 お休み	16 お休み 敬老の日	17 大沢ハーモニー バーガーランチ	18 コッペサンドの日	19 パンサービスデー	20 お惣菜デー	21 大沢ハーモニー バーガーランチ
22 お休み	23 お休み 秋分の日	24 大沢ハーモニー バーガーランチ	25 コッペサンドの日	26 パンサービスデー	27 お惣菜デー	28 大沢ハーモニー バーガーランチ
29 お休み	30 オーソレミオ 営業してます 大沢ハーモニー・ ガーデンお休み					



- 毎週水曜日は「コッペサンドの日」いろいろな具材をはさんだコッペパンが並びます
- 毎週木曜日は「パンサービスデー」お店ごとのお得なサービス！
- 毎週金曜日はお母さんラクラク「お惣菜デー」美味しい手作りのお惣菜たくさん並びます
- 毎月2日・12日・22日は「お豆腐の日」

国産丸大豆で作ったもめん(190円)・きぬ(170円)を特別価格 **120円**

手作りの逸品紹介 VOL.11

豆富工房のおからを使用した商品ができました！

未来工房にじ

国産大豆
おからパウダー
パウダー 100g

あらびき 120g **各 150円**

大豆100% (遺伝子組み換え不使用)
無添加食品
グルテンフリー

楽しみ方はいろいろ！

小麦や片栗粉・パン粉などの代わり
としてお使いいただけます。



女性にうれしい
「大豆イソフラボン」
しっかり食べても
「低カロリー」



おからパウダーレシピ おからハンバーグ(和風おろし)



＜材料(2人分)＞
おからパウダー (あらびき) 15g
合挽き肉 200g
玉ねぎ 1/4個
牛乳 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
卵 1個
サラダ油 大さじ1
大根 10cm
大葉 2枚
ボン酢 適量

作り方
①玉ねぎみじん切りにして、レンジで1分加熱
②ボウルに、おからパウダー・牛乳を入れて混ぜ、合挽き肉・①・卵・塩こしょうを加え粘りがでるまで混ぜる
③2等分にして空気を抜くように成型。真ん中をくぼませ、冷蔵庫で10分おく
④大根はすりおろして水気を切る。フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏に返してふたをし、弱火にして肉に火が通るまで3分ほど焼く
⑤器にハンバーグを盛り、大葉、大根おろしをのせてボン酢をかける。

ハーモニーガーデン

大好評！
ルビーチョコレートと
ホワイトチョコレートの
アイスクーキ
三鷹産ベリーのソース
500円



- ★オーソレミオ 土・日 休み(祝日休み) 月曜日～金曜日 10:00～17:30 TEL 0422-39-2416
- ★大沢ハーモニー 日・月 休み(月以外の祝日営業) 火～土 10:30(土は 11:00)～16:30 TEL 0422-26-8621
- ★ハーモニーガーデン 日・月 休み(月以外の祝日営業) 火・水 11:00～18:00 木～土 11:00～19:30 TEL 042-441-1580

にじの会 3店舗ガイドマップ			2019年4月現在
	喫茶・ショップ ①オーソレミオ	喫茶・ショップ ②大沢ハーモニー	イタリアンレストラン&ショップ ③ハーモニーガーデン
営業日	月曜日～金曜日 (祝日は休みます)	火曜日～土曜日 ★祝日も営業しています(月曜日を除きます)	
休日	土曜日・日曜日・祝日	日曜日・月曜日	
営業時間	10:00～17:30	火曜日～金曜日 10:30～16:30 土曜日・祝日は 11:00～16:30	火曜日・水曜日 11:00～18:00 木曜～土曜・祝日 11:00～19:30 どの曜日もクローズタイムなし
住所	〒181-0015 東京都三鷹市大沢1-6-3	〒181-0015 東京都三鷹市大沢1-1-43	〒182-0012 東京都調布市深大寺東町7-47-7
TEL	0422-39-2416	0422-26-8621	042-441-1580
ショップの 販売品等	喫茶ショップ・焼きたてパン・手作りジャム 手織り製品・園芸品・ハーモニー製品	喫茶・ショップ	窯焼きナポリピッツァとパスタなど
3店舗の 場所案内			