



ムツリのお正月料理のこだわり

- ★化学調味料（アミノ酸等）は使用しておりません。
- ★合成保存料は使用しておりません。
- ★合成着色料は使用しておりません。
- その他、合成食品添加物は使用しておりません。

ご予約締切日 十二月九日（水）

## 健らいと クッキング

卵・牛乳・小麦  
アレルギー対応

温かいメニューが恋しい季節になってきました  
 今月は先月に続き豆乳を使った、優しいお味の  
 グラタンのご紹介です  
 鶏肉ペーストをのせたオープンサンドに、  
 芽ひじきを使ったさっぱりサラダを添えました

11月にお越しくださいました方には別メニューもございます★

12月 12日（土） 10:30～  
 18日（金） 10:30～

いずれもご予約ください  
 ＊その他の日についてはお問い合わせください  
 ＊診察等で遅られる場合はお知らせください  
 ＊昼食試食のみも承ります

参加費 1500円（ご同伴ご家族は一人500円）

◎1月は、22日（金）、30日（土）を予定しております  
 その他ご予約承ります

### 12月のメニュー

#### ★豆乳グラタン

乳製品、小麦を使わないヘルシーで  
 優しいグラタンです

#### ★鶏ムース風オープンサンド

鶏肉をムース仕立てにしてオードフルにも  
 なるメニューです

#### ★芽ひじきのサラダ

芽ひじきをサラダにして食べやすく  
 しました 和にも洋にも合う一品です

#### ★りんごのデザート

ご家庭の食卓をより楽しく  
 会話もはずむクッキングです

