



冬メニューお献立 ～朝食～

一日の元気なエネルギーをチャージ！

Have a nice day！☺

<p>法蓮草と焼き茄子 二種類のおひたし</p> <p>ほうれん草は、ビタミン類ミネラルが非常に栄養価値が高い緑黄色野菜</p>	<p>鮭塩麴漬け焼き</p> <p>津軽しそ巻き梅干 ウニ椎茸（売店人気商品） 手作り漬物</p>	<p>あおさ豆腐</p> <p>あおさには牛乳の約8倍のカルシウムやビタミンA、ビタミンB2を多く含む</p>
<p>お造り</p> <p>真イカソーメン造り あしらい えご天 （深浦町で取れたエゴノリを固めた郷土料理、カロリーゼロ）</p>	<p>煮物</p> <p>青森県産野菜の煮合わせ。青森県産長芋や人参など（12月下旬より深浦産雪人参使用）</p>	<p>郷土料理</p> <p>人参の子和え 冬の食材である生の真鱈の子と人参を炒り煮した津軽では冬の定番料理</p>

コーナーにて ★朝食三大名物★

- ・当館自慢のだし巻き卵焼き
 - ・郷土料理 当館オリジナル特製イガメンチ
- ⇒イカのゲソをミンチにし野菜を入れて揚げた津軽のかっちゃんの愛情の一品（津軽弁：かっちゃん⇒お母さん）
- ・当館人気オリジナルフレンチトースト
- ⇒地元のパンと青森県産牛乳と卵を使用。食後のコーヒーと一緒にデザートタイムをお楽しみくださいませ

御飯（青森県産つがるロマン）、当館人気ふりかけしそわかめ、みそ汁（津軽味噌）、深浦産つるつるワカメサラダ（深浦産わかめで作られたヘルシー食品）、納豆、のり、等

※仕入状況により変更する場合がございます。お楽しみくださいませ。

