


梅雨を元気に乗り切ろう！！

じめじめしてだるく過ごしにくい梅雨を
比較的快適に過ごすためには
体を冷やさないと汗をたくさんかくことが重要です。

これからが旬の**夏野菜**をたくさん使った
カレーがオススメです。

6月～9月が旬の**ズッキーニ**を使うと
茄子みたいな食感ですごくおいしいのでお勧めです。

辛味で汗を適度に書いて
すっきりした気分が梅雨が過ごせそうです。

ま
ち
な
か
タ
イ
ム

第8号
5月19
日号

父の日について

男手1つで育ててくれた父を讃えて、
教会の牧師にお願いして
父の誕生月である6月に
礼拝をしてもらったことがきっかけで
始まったとされています。

父の日が出来る前から母の日はあったので、
父の日もあるべきだという理由で
この日が広まっていったそうです。
また、父の日にバラを贈る理由は
キリスト教青年会の青年が
バラの花を身に付けて祝典に出たことが始まりだそうです。



メロン配達承り中

JA茨城旭村の美味しいメロンの配達を承っております。
全国無料配達を行っております。(一部地域を除く)

お申込承り期間 **5月1日～6月10日**

発送期間 **5月23日～6月21日**

となっております。

サービスカウンターで承っておりますので
是非お声掛け下さい！！

レジ 佐藤さん 会心の作品
オシャレなカフェランチのようなお弁当です
(^_^) ライ麦パンのサンドイッチはハムとレタス、ブルーベリージャムとチーズです。ブルーベリーとチーズのサンドイッチを頂きました(^_^) とても美味しかったですよ~!



今回は俳句「目には青葉、山ほととぎす、初かつを」をイメージしたお弁当です！皆さん、アイデア満載です！

テーマの鶏肉を使用したチキンカツはトマトソースがかかってとても美味しそうです。たらこスパゲッティとかぼちゃのサラダも彩り、バランスがとっても綺麗です。オープンテラスで食べてみたいお弁当ナンバー1です(^_^)

おにぎらずの具材は豚肉の生姜焼き。テーマのかつおは生姜焼きにかつおぶしがトッピングされているそうです(^_^) 付け合せの赤いお漬物は大根の赤ワイン漬けとのこと。どんなお味がするのでしょうか？今度試食させていただきます(^0^)/

青果 佐川さん 会心の作品
いまはやりのおにぎらずお弁当です。おかずはポテトチップスを衣にした鶏から揚げとオレンジが入ったサラダです。ラティッシュの飾り切りも！手が込んでますね~!



レジ 益子チーフ 会心の作品
テーマのかつおは生姜焼きと南蛮漬けの2品が入っています(^_^) くるくる巻いているおかずはちくわ、ハム、チーズ、キュウリのサンドイッチです。おしゃれで美味しそうですね~!



挽肉と季節の薬味野菜の刻んで炒めたつけ汁に漬けたなすのやきびたしとのこと(^_^) 手が込んだまさに“おふくろの味”的な一品です！デザートのアメリカンチェリー、メロン、キウイも季節感がありますね~(^0^)/

惣菜 三浦千一 渾身の作品
がつりと男弁当って感じですね～。野菜
(レタス)、鶏(鶏から揚げ)、かつおの生
姜焼きとテーマをきっちり盛り込んでくれ
ました(^ ^)v焼売も入ってボリューム感満
載です!



から揚げはマヨネーズを
使ってオリジナルの味を
出した一品です(^ ^)

撮影前にたまごが
ずれて大変でした。
修正出来て良かっ
たです(^ ^)

チェック 大澤さん 渾身の作品
玉子焼きととり肉の煮物弁当です(^ ^)♪
煮物は鶏肉とにんじん、さやえんどうで
まとめました。ボリューム感のある焼売
はどこかのお弁当でも見たような…。



カニカマ入りのマヨ
ネーズ風味の玉子焼
き。オリジナルの一品
です(^ ^)

こちらは写真用
に五目御飯が見
えるようにとのり
巻きにしました

惣菜 関根さん 渾身の作品
タイのガパオライス風お弁当です(^ ^)♪
初めて聞く“ガパオライス”。ネットで調
べたところ、ハーブと豚挽肉をナンフ
ラーとオイスターソースで炒めたものだ
そうです(^ ^)v勉強になりました!



チェック 高木さんの 渾身の作品
かわいらしいオムライス弁当です(^ ^)vオ
ムライスの中身は定番のチキンライスで
はなく、鶏五目ごはんだそうです(^ ^)♪テ
ーマの鶏をここで登場させました!



田子森店長渾身の作品

鶏から揚げ、鮭の南蛮漬け、筑前煮、豆ごはんでテーマの3品を盛り込みました
(^v^お弁当は白飯派なのですが、カラフルにするために混ぜ込みご飯の素を使って3色にしてみました～！



かつおの南蛮漬けにしようと思いましたが、かつおを買い忘れの痛恨のミス(；)

ほうれん草の辛子和えと栄養バランスもしっかり考えていますよね(^v)

精肉 清水さん渾身の作品

ササミフライがメインのお弁当です(^v^)
(^v^7キの煮物とほうれん草のおひたしと、カラダにやさしいホッとのお弁当ですね(^v^)



青唐辛子味噌は清水さんのお薦めの一品！ごはんがすすみます(0)/

玉子といんげん、鶏そぼろの色合いがいいですね～。次回も期待しています(0)/

鮮魚 綿引さん渾身の作品

がつり男弁当パート2です(^v^)
鮮魚担当らしくかつおの生姜煮ががつり入っています。玉子焼きも挽肉が具材に入ってますよね(^v^)
ご飯多目もご飯大好き星人としてはうれしいですね～！



チェッカー 飯村さんの渾身の作品

初参戦の飯村さんの鶏そぼろ弁当です(^v^)
(^v^たまごそぼろがとても綺麗ですね～
(^v^♪おかずはシンプルに野菜中心のサラダとﾌﾞﾁﾄﾞﾏﾄ、卵焼きでまとめました～！

