

学びがいっぱい！ / み〜るんヴィレッジの体験教室ご案内



家族で学ぼう！

# 食育クッキング&農園イベント



1月のイベント

キッズラボ	親子ラボ	親子ラボ&農園イベント	キッズラボ
パン職人さんをつくる！ お正月キャラパン作り 「亥」のかわいいパンを作ろう	パティシエさんをつくる！ みかんジャムの ミルクレープ作り	考食師さんと楽しむ！ 蕪玉作りと どんと焼きに参加しよう	パン職人さんをつくる！ 丸ごと1個のみかんを使った みかんパン作り
日にち 1月6日(日)	日にち 1月13日(日)	日にち 1月20日(日)	日にち 1月27日(日)
時間 10:30～ ※12時終了予定	時間 10:30～ ※12時終了予定	時間 蕪玉作り 10:30～ どんと焼き 11:30～12:00	時間 10:30～ ※12時終了予定
参加費 ひとり 1,500円(税込)	参加費 親子1組 1,500円(税込)	参加費 親子1組 1,000円(税込) ●どんと焼きのみの参加は無料	参加費 ひとり 1,500円(税込)
持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾
申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約

2月のイベント

キッズラボ	親子ラボ	親子ラボ	キッズラボ
パン職人さんをつくる！ 2月キャラパン作り 豆入り赤鬼・青鬼パンを作ろう	パティシエさんをつくる！ バレンタイン 「生チョコ」作り	考食師さんをつくる！ 飾り稲荷寿司作り 行事食を彩りよく作る！	和菓子職人さんをつくる！ いちご大福と うぐいす餅作り
日にち 2月3日(日)	日にち 2月10日(日)	日にち 2月17日(日)	日にち 2月24日(日)
時間 10:30～ ※12時終了予定	時間 10:30～ ※12時終了予定	時間 10:30～ ※12時終了予定	時間 10:30～ ※12時終了予定
参加費 ひとり 1,500円(税込)	参加費 親子1組 2,000円(税込)	参加費 親子1組 1,500円(税込)	参加費 ひとり 1,500円(税込)
持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾	持ち物 エプロン・三角巾
申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約	申込み 前日16時までにご予約



## み〜るんヴィレッジトピックス



11月18日 み〜る農園収穫祭

醤油搾り、ポン菓子の実演販売、農園のイチゴやりんご、野菜の販売を行い、たくさんのお客様にお越しいただきました。皆さん初めて見る醤油搾りに興味津々。当日搾った醤油は、み〜るんヴィレッジのショップで販売しています。ぜひ、本格丸大豆醤油をご賞味ください。



12月2日 焼き芋大会

今年最後の農園イベントは焼き芋大会。約40名のご家族連れが参加。新聞紙に水を含ませ、さつま芋に巻いてアルミホイルで包み、炭火に投入。お芋が焼けるまで、農園で採れた野菜で作った「芋煮」を楽しみました。自分で作った焼き芋の美味しさに子どもたちの笑顔がはじけていました。

おひさまニュース

# Ohisama News

親子で農業体験もできちゃう！

食育体験やお食事、アレルギー対応ショップがある場所  
み〜るんヴィレッジ

！大人気 食育クッキング&農園イベント情報もいっぱい！

美味しい料理で  
心も身体もぽっかぽか！



LINE@登録で  
すぐ使える  
10%OFFクーポン  
プレゼント！

日本の美しい食文化を未来につたえる

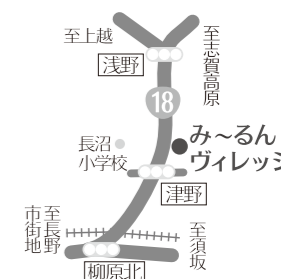
### 食育ヴィレッジ み〜るマ〜マ

長野市穂保 724-1 国道18号線アップルライン沿い【大型駐車場完備】 普通車 40台 / 大型バス 20台可  
TEL.026-219-6694(代) FAX.026-219-6606 (OPEN) 不定休 / AM 9:30~PM17:00

ワークショップ	レストラン	カフェ
おひさまカフェ	おひさまカフェ	おひさまカフェ
〈営業時間〉 9:30~17:00 TEL 026-219-6694	おひさまビュッフェレストラン み〜るマ〜マ 〈営業時間〉 9:30~17:00 TEL 026-219-6694	おひさまカフェ 〈営業時間〉 9:30~17:00 TEL 026-219-6694

営業時間のお知らせ ●1月1日は、み〜るんヴィレッジ全館お休みとさせていただきます。  
●1月2日、3日、4日は、み〜るんヴィレッジ全館9:30~17:00までの営業とさせていただきます。

発行:食育ヴィレッジみ〜るマ〜マ編集室 長野市穂保724-1 TEL.026-219-6694(代)



すべてのご予約はこちら！

LINE@ × @llc0088c  
うれしい情報をLINEでお届け！

LINE@ でのお申込みできます！  
☎ 026-219-6694 (クボタ)

農園体験&キッズラボ  
ポイントカード会員さん募集中！

お得な割引  
特典あります！

年会費・入会金なし！  
どなたでもお申し込みできます。

おひさまビュッフェレストラン  
みーるマ〜マ本店

# 身体の中から喜ぶ！ 冬の養生メニュー



**黒ごま納豆和え**  
エネルギー:62kcal/100g・アレルギー:小麦



**じゃがいもの博多蒸し**  
エネルギー:104kcal/100g・アレルギー:小麦



**白身魚のとろろ蒸し**  
エネルギー:294kcal/100g・アレルギー:卵・小麦



**豚肉のソテー梅風味**  
エネルギー:175kcal/100g・アレルギー:小麦



**豚キムチマリネ**  
エネルギー:162kcal/100g・アレルギー:えび



**切り昆布の煮物**  
エネルギー:145kcal/100g・アレルギー:卵・小麦

**「ディナー限定！ワンドリンクセット」**

●1月よりワンドリンクセットが誕生！  
お食事代+好きなアルコール1杯付きで2,500円(税込)のお得なセットです♪好きなお酒と共にゆっくりお過ごしください。

**「学校給食フェア」**

●2月5日(火)～2月24日(日)  
揚げパン、ソフト麺、キムタクご飯などなど、みんなの大好きな給食メニューが日替わりで登場します。

**「バレンタインチョコフェスティバル」**

●2月9日(土)～2月14日(木)  
こどもから大人まで大人気のチョコレートファウンティングほかチョコスイーツ満載の6日間！

**「センタービュッフェ ライブイベント」**

●日替わりメニューで毎日開催  
毎日違ったライブイベントを開催。お楽しみに！

〈みーるマ〜マ本店の営業時間とお食事料金(消費税別)〉

月～木曜日	営業時間			大人	小学生	幼児4～5歳
	ランチ	11時～17時 (入店16時まで)				
金曜日	ランチ	11時～16時 (入店15時まで)	1,600円	762円	381円	
	ディナー	17時～21時30分 (入店20時30分まで)	2,095円	857円		
土・日・祝日	モーニング	8時～10時 (入店9時30分まで)	800円	500円	381円	
	ランチ	11時～16時 (入店15時まで)	1,600円	762円		
	ディナー	17時～21時30分 (入店20時30分まで)	2,095円	857円		

会員さま限定サービスデー

**月** 毎週月曜日(祝日は翌日に振替)  
**シルバーデー**  
65歳以上のお客様 1,200円(税別)  
75歳以上のお客様 800円(税別)

**金** 毎週金曜日(祝日除く) ランチ 1,400円(税別)  
**レディースデー** ディナー 1,714円(税別)

※1月2日、3日、4日のディナータイム営業はございません。

入金日当日からサービス料金でご利用頂けます。

みーるマ〜マショップ  
カフェそよかぜ

オススメ商品 pickup

# 美味しい！新メニュー紹介

1月・2月の新商品



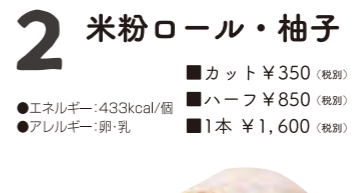
**1 柚子の香**  
柚子を生地に練り込み、小豆のかご豆を包んで焼き上げた爽やか風味のお豆パンです。  
●エネルギー:280kcal/個  
●アレルギー:小麦 ¥150(税別)



**2 野菜の輪**  
ごぼう、玉葱、トマト、アーモンドを生地に練り込み、アレルギーフリーのドレッシングをトッピングしてふっくら焼き上げた野菜パンです。  
●エネルギー:204kcal/個  
●アレルギー:小麦 ¥120(税別)



**1 米粉ロール トリプルショコラ**  
●カット ¥380(税別)  
●エネルギー:428kcal/個  
●アレルギー:卵・乳  
●半分 ¥900(税別)  
●1本 ¥1,700(税別)



**2 米粉ロール・柚子**  
●カット ¥350(税別)  
●エネルギー:433kcal/個  
●アレルギー:卵・乳  
●半分 ¥850(税別)  
●1本 ¥1,600(税別)



**1 フォンダンショコラ**  
(コーヒー又は紅茶セット)  
¥650(税別)



**2 豆乳ホワイトソースのクロックマダム**  
(サラダ・スープセット)  
¥700(税別)

## み〜るんヴィレッジの1月・2月イベント情報

1月2.3日  
おしるこのふるまい  
各日先着100名様  
時間/11:00から  
場所/みーるマ〜マ本店

1月2日  
新春餅つき大会  
参加無料  
時間/13:00から  
場所/み〜るんヴィレッジ

2月3日  
節分イベント 豆まき大会  
参加無料  
時間/12:00から  
場所/み〜るんヴィレッジ

90分飲み放題  
新年会&歓送迎会  
飲み放題プラン  
お食事料金 + 1,500円(税込)  
(生ビール・焼酎・グラスワイン・ハイボールなど) ※他割引と併用不可

マ〜マのお惣菜を  
1パック 500円(税込)で  
お持ち帰りできます！  
NEW サービス  
おかずやお子さまのおやつ、旦那様のお酒のおつまみにビュッフェのお料理をお持ち帰りできます。  
スタッフまでお気軽にお申し付けください。