

あけまして おめでとうございます



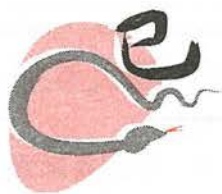
昨年さくねんの春はるには 2011 年の年末より改装を行っていた、ゆいまーる生活館の改修工事が完成し、

新しく天然酵母パン「ゆいまーる」とカフェ「カンパーニュ」という2つのお店として、再スタート

することができました。そして今、新しいグループホームの計画が現在進行中です。

今年は、CESの仲間がまたひとつ誕生するうれしい年になると思います。

本年も、どうぞよろしくお願いたします。



NPO法人CES

しんねん もち あんない 新年お餅つき大会のご案内

日時：1月26日(土) 10時～12時

場所：ちびっこ公園&南新町町会会館（ゆいまーるのお隣にあります）

当日の飛び入りも大歓迎ですが、事前にご連絡いただけると助かります。

TEL：042-624-8417 または メール：info@npoces.net

尚、毎年開催していた午後の新年会は、おもちつきと一緒にの日では慌しくなってしまうということで、別途、交流会として開催することになりました。

*当日ゆいまーるのカフェ「カンパーニュ」はオープンしております。



NON-PROFIT ORGANIZATION

CES

八王子生活館

ゆいまーる生活館

自立生活体験室ステップ

グループホームきりん館

グループホームきらり館

アート&クラフト

フーズ&エコロジー

チャレンジ&エンジョイ

スロー&エンジョイ

スロー&エンジョイ

〒192-0072 東京都八王子南町 5-13

TEL 042-624-8417

FAX 042-634-8472

ボランティアさんを募集しています！

CESでは、メンバーに対してよりきめの細かな対応をするために、また、閉鎖的な場にならないよう、地域に開かれた風通しのよい場にしていくために、ボランティアさんを募集しています。

* 下記いずれの場合も、交通費・入場料等の実費はこちらで負担いたします。

* 詳しくは、電話 042-627-0665 か info@npoces.net へお問い合わせください。

1/26(土) おもちつきのお手伝いをお願いします

午前 10:00~12:00 ゆいまーる隣の公園でおこないます

みんなで楽しくおもちをついて、つきたてのおもちで、新年をともに祝いましょう。ご近所へのお裾分けもしますので、6うすほどつきます。つき手・声がけ手・見守り手、何手でも構いません。お子様連れでもどうぞ。

1/18・2/1(金) 選択カルチャー

13:00 生活館集合・16:00 生活館解散

美術、ダンス、タイコ、たいそうに分かれて活動しています。いっしょに楽しんでくださる方を募集しています。

1/25・2/15(金) 自由レク

12:00 生活館集合・16:00 生活館解散

カラオケ、ボウリング、プールに分かれて活動しています。とくに、プールにいっしょに参加してくださる方を募集しています。

2/22(金)23(土)24(日)

手作り作品展のお店番

in イトーヨーカドー八王子店

現地集合・解散で 10:00~20:00

10時~20時の間で、ご都合のよい時間帯(2時間ほど)で結構ですので、お手伝いをお願いします。

品物の紛失防止・補充そして商品説明が主な仕事です(レジはありません)。お店番が難しい場合は、ゆいまーるでパンの袋詰めなどの仕事もありますので、ぜひお問い合わせください。

告知「第5回自立生活を考える会」

1/25(日) 13:30~17:00

世田谷区桜ヶ丘区民センター2階会議室

知的障害当事者の自立生活が、各地で徐々に実現されつつあります。

どのような生活を送るのかは、その人それぞれのことです。

さまざまな地域でそれぞれに自立生活支援に取り組んでいる人たちと、情報や思いを交換しませんか。そうすることで、いま目前にある課題にどう取り組むか、大事な示唆が得られるのではないのでしょうか。

(問) たこの木クラブ(042-389-1378)

* 寄付・寄贈 * どうもありがとうございました (敬称略・順不同)

高橋設備工業所 松木みのり 楠橋照明 小川内外装工事 斉藤大地 松渕弘子
湘南亀組 うつわや蔵 (株)サン・インテリア 小林秀雄 秋山勝義 金指あさみ
篠田教子 山田真 和田ときわ 清水建設(株)八王子営業所 所長 高瀬谷尚也
新倉商店

ケアミーティング(12/14)



いつも ありがとう

ステップの活動はたくさんの方に支えられています

今年1年を振り返りながらのミーティングでした。今現在ケアを担っている方のほとんどは“ケアを始めて〇年”と長く続けていて、メンバーとよい関係ができていると思います。ただ、最初は毎回気を付けていたメンバーへの接し方(言葉遣いや態度)など、慣れてきたことで逆に見落としていることがあるのではないか？ということで、メンバーの最近の様子も含め確認していきました。

忙しいこの時期、予定をやりくりして出席できたのが少ない人数でしたが、その分じっくり話ことができました。ミーティング後、「初心に帰ることができた」と感想をいただきましたが、それはケアだけでなく自分自身も感じたことです。今後は、このような意見交換の場を多く作っていきたいです。次回は2月に開催予定です。

(スタッフ 吉田隆志)



2012年CES クリスマス会

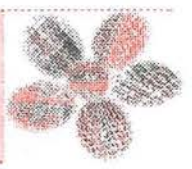


12月21日 八王子駅近くのカフェ・ロマンにてクリスマス会を行いました。

今年はサンタさんの帽子をかぶった人が多数いて、クリスマス会に花を添えていました！！



手紡ぎ・手織・フェルト・紙すき工房「ぱた」から



2012 年... 昨年を振り返ってみました。

こうしてあらためてみると、自分たちでもほんとによくやったなあ...と。
これだけの展示会をやり続けられたのも、メンバーのみんなが、日々、たゆまず..
ほんとにたゆまず、次々と作品を生み出してくれているからなんだなあ...と
つくづく。

2/24~26
手づくり作品展
イトーヨーカドー
狭間店

1
2
3

3/1~6
さいたさいた展
八王子ギャラリー
YASUTAKE

4
5

4/25~5/4
西荻窪マジエルカ
さいたさいた展

6



展示会での実演は
緊張するけど、
楽しい！

7

7/2~7
夏ぱた展
銀座ギャラリー悠玄

そして、昨年生活館には、若いスタッフも増え、パワーアップ！
その上強力なボランティアさんの力にも、いっぱい助けられた
一年でした。感謝です！

9/19~25
さいたさいた展
立川高島屋

8
9
10



一昨年よりさらにバージョンアップしたバッグたち。
超極細糸をなんなく織りこなすメンバーたちのすご腕！
羽のように軽やかなマフラーやストール。
どんどんできあがるフェルトポーチ...などなど、今年も
たくさんの作品が生まれ、それぞれの展示会を通して、
いろいろな方のもとに渡っていきました。
それぞれ、楽しんで使っていただけているとうれしいです。

11

10/9~28
西八王子カレーの奈央屋
「ちっちゃいの展」



みなさま

昨年も1年間ありがとうございました！

11/14~17
工房での第2回
ぬくぬく展

12

11/21~12/3
西荻窪マジエルカ
バッグ展に参加

そして、2013 年もよろしくお願いいたします。

11/28~12/3
伊勢丹立川店
ちくちく展に出店

ぱた八王子生活館一同



ゆいまーる パン工房からこんにちは

パンを工房で毎日作っていると不出来なものが出来てくる場合があります。何が原因なのだろうと思い返すと、計量を間違えてしまったり、計量を間違えてしまったり・・・計量を間違えてしまったり・・・。あれ、ゆいまーるのパンの不出来なのは、計量をまちがえてしまっているからなのか・・・？じゃあ、計量の間違いをなくせば、毎日良い状態のものが出来上がってくるのか？

自分自身の生活サイクルを大切にするメンバーのみんなとパンを作るには、通常の作業時間では、やり切れないこともあります。しかも、メンバーさんは集中力が続かなかったり、数字を読むのが苦手であったりと、わたしが経験してきた普通のパン屋でパンを作る上での「あ・うん」の呼吸をとるのは、当たり前かもしれませんが難しいです。「あ、今、洗い物は待ってほしいのに・・・」「もうちょっとキレイに拭いてくれるといいのに・・・」「今の仕事を続けてやっていてほしいのに・・・」と、本音を言うと、そう思うことも多々あります。

しかし、Yさんの計量は時間が掛かるけれど、ほぼ完璧だ。なら、他の人だろうか？Aさんは？仕事全般のやる気はあるのだけれど、ひとつのことに集中するのが苦手なので、間違えることは多い。しかし、モノを計るのは好きそうだ。

Kさんは、数字を読むのが苦手だけれど、酵母をたてることにプライドを持っていてくれる。間違えたときは「間違えたよ」と教えてくれる。

他のみんなも、粉ふるいや、鉄板拭きや、ピール刻みや、食器洗いや、シール貼り等、一生懸命に仕事をしていると思います。

タイミングよく洗い物をしてもらえたり、キレイに拭いてもらえるように一緒に拭くことが出来たり、仕事を続けてやってもらえるようにサポートができれば・・・良いのにな、と思いますが、その時間が、パンを作る時間の流れの中では難しく感じます。

それが私の焦りとなり、他のスタッフの焦りに繋がると計量間違いなどのハプニングになり、その結果、不出来なものが出来てしまうのでしょう。

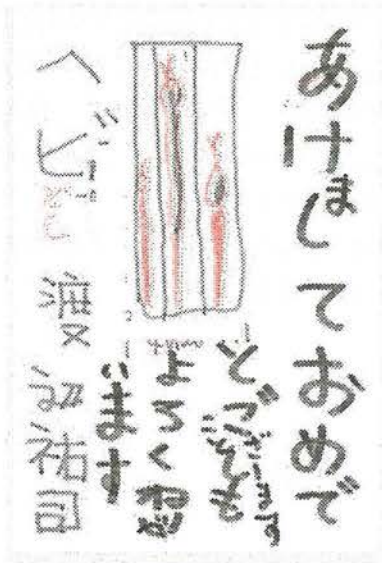
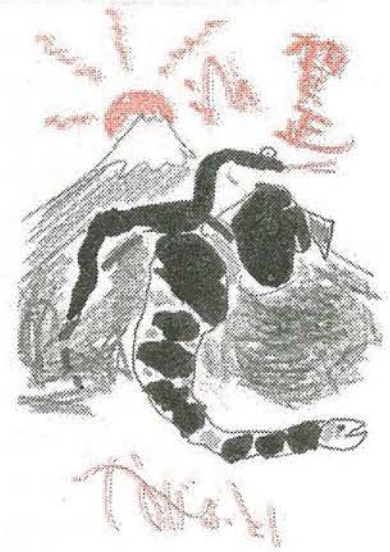
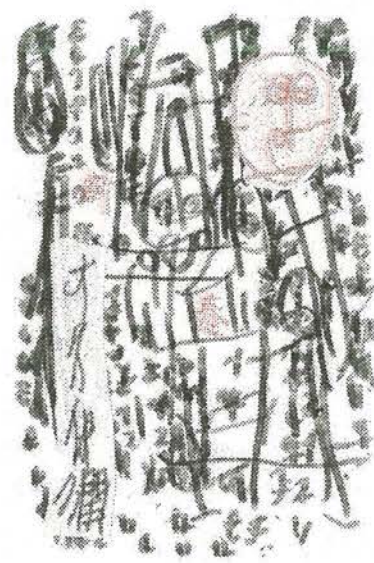
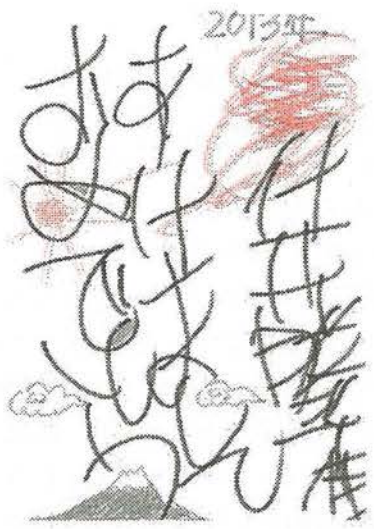
私自身の中でゆいまーるに入って目指したいことのひとつに、カッコいいパン屋で働くメンバーというのがありました。だから焦るのかもしれませんが「メンバーの支援」と「カッコいい商品」を作るという難しい両立の前で立ち尽くしています。

パンの製造量が多すぎるのかもしれないし、(一時的に)スタッフを増やすことも考えてもよいのかもしれませんが。それ以前に、私も他のスタッフもメンバーのことをもっとよく知る努力をし、メンバーのもっている力を活かした形での新たな製造の可能性を見つけていかなければいけません。

今年はそういう意味でも、みんなとゆいまーるのパン工房の在り様や目標を考え直す機会をもっと持っていきたいと思います。

ゆいまーるスタッフ・光永幹雄

2013年 巳



年賀状



今年も、CES メンバーの年賀状がそろいました。個性豊かに素晴らしいものが出来たので、通信でご紹介させていただきます。



きりん館



きりん館
きらり館から
こんにちは

11月8日に日帰り旅行にいきました！！



当日は晴天に恵まれてゆいまーる号に乗ってスタッフ・メンバー総勢名で五日市の温泉、瀬音の湯に向かいました



あったまったねえ



暖かい日差しの中で日向ぼっこをしたあとに、お食事をしました。

食事の後のお散歩で橋の上でパチリ

きりん館、きらり館合同ディナー



外食は七草のお祭りに行きました。

きりん館ときらり館と一緒においしいものを食べて小松由佳さんと前田真実子さんと写真をとってくれたことも楽しかったです。山岸知子さんと石井知子さんと永井美知さんとみんなですこせよかったです。

きりん館のみなさんどうもありがとうございました。

また来年もぜひ一緒に楽しみたいと思います。



きりん館ときらり館
はまりました。カルボナラ
おいしかったです
佐藤香菜子より

きらり館です。
大沢きみこさん
小沢みずほさん
清水明日さん

12月4日八王子セレオのパパミラノにてきりん館ときらり館で合同のお食事会をしました。外食はメンバーにとっては楽しいイベントです。また、新しいスタッフも増えたので、メンバーとスタッフお互いの交流を深める良い機会にもなりました。

天然酵母パンゆいまーる カフェカンパーニュよりお知らせ

1月

花や動物たちを版画・水彩・パステルなどで

水戸和子小品展

2013年 1月15日(火)~2月2日(土)



2月 大沢貴美子さん マトリョーシカちゃん展

生活館メンバー大沢さんの初めての個展です

大沢貴美子の マトリョーシカちゃん 展覧会

お楽しみにしてください
お待ちしております

■ 11:00~17:00 open

■ 定休日 日曜・月曜・祝日

八王子市南新町17-5

田村ビル1階

Tel 042-626-2296

Fax 042-626-2307

車でお越しの際は

近くのコインパーキングをご利用ください



『プレイみゆうじっくクラブ』

いろんな楽器に触れたり、みんなで輪になるなどダンスなどをします(参加者の様子に応じて内容は毎回変わります)

日時: 1月13日&2月24日

10時半から11時半すぎまで

場所: クリエイトホール四階スタジオ

参加費: ペア 1500 円

お一人または追加一人につき 1000 円

主催: 特定非営利活動法人

Pulemyu おれみゆう

お問い合わせとお申込みは

Tel: 090-4248-8020

メール: pulemyu8020@ezweb.ne.jp

市民公募夢美エンナーレ入選作品展

場所: 八王子夢美術館 Tel 042-621-6777

八王子市八日町 8-1 ビュータワー八王子2F

期間: 2012年12月22日から2013年1月25日

時間: 午前10時より午後7時(入館は午後6時半まで)

休館日: 月曜日(祝日の場合は開館し翌火曜日休館)

観覧料: 一般:300 円 学生(小学生以上)・65歳以上:150 円

詳しくは <http://yumebi.com>

2013年1月20日までに来場された方のみ1人3点投票ができます。来場者の投票によって大賞が決まります。

今回グループホームスタッフの大川あじさいさんの作品が展示されております。

JAZZ BAR & cafe ROMAN

Tel 050-5816-3691

場所: 八王子市中町 4-12 デジービル B1
ドンキホーテ、やすらぎの湯のお向かいです。

1月の10,18,25,26日にN.Yから来日する世界的ピアニスト“Rod Williams”を招いてのライブが行われます。詳しくは、お電話かぐるナビをご覧ください

2012年のCESのクリスマス会はここで行いました! ロマンのスタッフの方お世話になりました。

いんふおめーしょん@ゆいまーる&カンパーニュ

2013・1



たつさんの出番もおしまい・・・へびさんにバトンタッチですね。わが職場にはたつさんもでしたが、へびさんの年男、年女が結構いるのです。先日、占いなるものをみていたら、「同情心があつく、人のためにつくすという宿命を持っているのがたつ年とへび年。富貴栄達の暗示があり若い時に成功します。中年以降は変化運。自尊心が強いのが難点ですが、お金が自然と集まってくるので困ることはありません。」と書いてありました。ふ～ん わたし若いときに成功したかしら??? お金にも困らないんだ・・・へー。そう? ふーむ。と思ったのでした(笑) そしてこれからの変化運とは・・・なんだろう、ちょっとときどきですね。それにしても1年経つのが早いこと!! 特に去年はリニューアルもあり駆け足の一年間でした。メンバーも今のスタイルに慣れて、今年はますます活気のあるゆいまーるでありたいと思います。

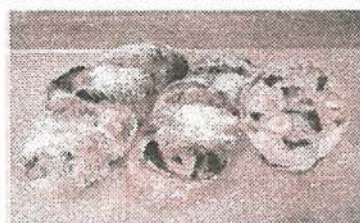
去年は沢山のお客様にきていただき本当に感謝しています。リニューアル後は新しい出会いも沢山ありました。ありがとうございました。皆さま、どうぞ本年もよろしくお願い申し上げます。

今月のおすすめパン

*Wいちじく(ダブルイチジク)@250円

カンパーニュ生地に白いちじく・黒いちじく・ヘーゼルナッツがたっぷり入っています

そのままでもとてもおいしいのですが、クリームチーズなどのせて食べてもまた違った味わいです。



年末年始休業のお知らせ

12月27日(木)～1月14日(月)

- * カフェのみ 27日営業いたします
- * 新年のパン・カフェ営業は15日(火)からとなります



◆立川高島屋販売予定日◆

次回は2月27日(水)を予定しています

12月26日・1月30日の販売は都合により中止となりました。

12時より地下1階食品売り場にてメンバーと一緒に販売しています。売切れ次第終了です。

ギャラリー展のご案内

「木戸和子小品展」

1月15日(火)～2月2日(土) 開催予定

版画・水彩・パステルなどで花やかわいい動物たちを描いた作品展です

「大沢貴美子のマトリョーシカちゃん展」

2月5日(火)～3月2日(土) 開催予定

生活館の織姫の貴美子さん&父の親子展 絵やメッセージなど。

近頃のカフェカンパーニュ

圧倒的一番人気メニューは「カンパーニュセット」@500円。おすすめパン食べ放題とスープとプチサラダのセット。二番人気は「ピタパンサンド」@400円。ピタパンの中にはお野菜たっぷり。お豆腐の塩麹漬との相性も抜群です! 近頃ではランチタイムも忙しくなり、だんだん「カフェカンパーニュ」の名も知られてきたかしら(*^_^*)と嬉しく思います。狭い店内でのメンバーの接客もだいぶ慣れてきました。「忙しいよ!」と報告してくれるメンバーがそれでも嬉しそうでこちらも嬉しくなります。年明け休業中にはカフェ研修も行ない、さらにパワーアップ予定のカフェカンパーニュに乞うご期待♪

天然酵母パン ゆいまーる・ベーカリーカフェ カンパーニュ

営業時間: 11時～17時

定休日: 日・月・祝日

(土曜日はカフェでパンを販売いたします)

八王子市南新町 17-5

田村ビル 1階

電話 042-626-2296

<http://www.yuimarunet>

＜今後の予定＞

立高 ゆいまーるが立川高島屋地下1階で12～14時パンの販売をおこないます(売り切れ御免)

1月の予定				2月の予定			
1	火		年末年始休業	1	金	自由	午後 選択カルチャー
2	水			2	土		ゆいまーる営業
3	木			3	日		
4	金			4	月	自由	
5	土			5	火	自由	
6	日			6	水	自由	
7	月	自由		7	木	自由	
8	火	自由	* パンの販売とカフェは12日まで休業	8	金	自由	午後 全体ミーティング
9	水	自由	午後 風姫(天神会館)	9	土		ゆいまーる営業
10	木	自由	* 運営会	10	日		
11	金	自由		11	月		建国記念日
12	土			12	火	自由	
13	日			13	水	自由	午後 風姫(天神会館)
14	月		成人の日	14	木	自由	
15	火	自由		15	金	外食	午後 自由レク
16	水	自由		16	土		ゆいまーる営業
17	木	自由		17	日		
18	金	自由	午後 選択カルチャー	18	月	自由	
19	土		ふれ愛コンサート/ゆいまーる営業	19	火	自由	
20	日			20	水	自由	
21	月	自由		21	木	自由	
22	火	自由		22	金	自由	手作り作品展(トヨーカトー八王子店)
23	水	自由		23	土		ゆいまーる営業
24	木	自由		24	日		
25	金	外食	午後 自由レク	25	月	自由	
26	土	自由	もちつき/ゆいまーる営業	26	火	自由	
27	日			27	水	自由	立高
28	月		振り替え休日	28	木	自由	
29	火	自由					
30	水	自由					
31	木	自由					

あれもこれも 11月1日~12月31日

いえーい！クリスマス会

今年八王子は、マイナス 4 度の記録的寒さ。しんしんとした寒さに悲しい気持ちになってしまう冬がやってくるのね・・・と、白い息を吐きながら眉間にしわを寄せていましたが、街がクリスマスのイルミネーションに飾られてくると、一転して「寒くないクリスマスなんてつまらないよねえ」なんて、生活館のみんなと笑い話になりました。

そうなのです！12月と言えばクリスマス！そして、12月21日は、みんなが待ちに待った年に一度の『クリスマス会』でした。勤続8年の私が今まで経験してきたCESのクリスマス会は「クリスマス・大カラオケ大会」と言うところで、近所にあったカラオケBOXの大部屋を貸し切って、クリスマスランチを食べながらカラオケを楽しむ会なのだな・・・と、決めてかかっていた。なんせ、皆さんは歌が、そして歌うことが大好きなので、それはそれで楽しい会でした。

そんなことから、そのカラオケBOXが閉店した昨年もカラオケ機材を借りてのクリスマス会を企画したのですが、本当にクリスマス会＝カラオケ大会がベストなのだろうか？と、疑問にも感じていたので、スタッフサイドからミーティングで議題のひとつとして問いかけてみたところ、生活館の歴史は約30年、カラオケの無い時代の、余興を自分たちで準備して、みんながクリスマスらしくお洒落をして参加するような場所での、手作りのクリスマス会の話聞くことが出来ました。

ならば、それに倣って今年はカラオケ無しでと、メンバーみんなに提案してみたところ、あっさりと「カラオケが無いなら、ダンスを踊る」「リコーダーを演奏する」「モノマネを披露する」「(カラオケ無しで)歌を歌う」とみんなから次々と演目が出てきたのには、正直びっくり！何だ、カラオケに縛られていたのはスタッフの私だったのか！と気づかされました。プレゼント交換のプレゼントのルールは300円までのお菓子と決定。12月に入って、そのプレゼントが事前にみんなから集まってくると、他の人たちがどんなプレゼントを用意しているのか、気になっているけど・・・気にしない振りをする、みんなのクリスマス会へのワクワク感が伝わってきます。

会場は、八王子駅近くの老舗のジャズ喫茶「ロマン」。普段はジャズバンドが演奏するような大人な喫茶店です。さすがに今回は生バンドとはゆきませんでした。いつもよりお洒落をしてきたCESのみんなが勢ぞろいしました。ランチタイムなのでお酒はありませんでしたが「クリスマス、おめでとう！」の乾杯で始まり、ダンスあり、歌あり、演奏ありのあつという間の4時間でした。特にリコーダーの演奏はアンコール曲もちゃんと準備してくれていたので、大いに盛り上がりました。また、スタッフによるオカリナ演奏やイケメン(?)2人のギター演奏もありました。特に2人の生ギターでクリスマスソングをみんなが声をそろえて歌えたのは、本当に素敵なことでした。そういえば、CESには芸達者が揃っているのです。

年忘れだよ。忘年会！

クリスマス会が終わると、12月26日は忘年会です。年末は、なんと楽しいイベント続きなのでしょう。今年の忘年会は「居酒屋・甘太郎」で焼肉食べ放題。今度こそは「大カラオケ大会」となりました。

「甘太郎」まで生活館から歩いて約10分、仕事を終えてからなのにみんなの足取りは軽く、楽しげでした。忘年会は、旅行以外でメンバーとスタッフが集まってお酌を傾げる貴重な機会なので、普段とはちょっとちがう一面を見せ合うことが出来ますね。お腹いっぱいになって、ちょっぴりほろ酔い気分、大いに歌ったので、ストレスも発散できたのではないのでしょうか。

いい年忘れの会ができて、2012年も「楽しかったね！」で、締めくくることが出来ました。

2013年も、どうぞよろしくお願いいたします。

八王子生活館スタッフ・川中道

	商 品 名	価格	数	金額	
ライ麦酵母	セーグルノア 1/2	300			ノアはくるみのこと ライ麦酵母で作るライ麦配合のパン
	セーグルひまわり 1/2	300			ひまわりの種が香ばしい！中にも表面にも。お試しサイズ
	ベルリン風田舎パン	400			ライ麦酵母で作る、ライ麦70%配合のパン 酸味がおいしい！
ハード系のパン	バターロール	160			ゆいまーる基本の生地 粉 水 塩のシンプルなパン
	ハード食パン	380			ハーフは190円 基本の生地を型に入れて焼きました
	くるみ	290			ハーフは150円
	カシス 大	290			ハーフは150円 カシス くるみ入り
	レーズン	210			ハーフは110円
	ごま	210			ハーフは110円 国産ごま
	チーズ 小	160			生地の中にチーズをいれています 表面のチーズが香ばしいです
	ライフルーツ 小	110			自家製甘夏ピール+レーズン+くるみ スティックタイプ
	ライフルーツ 大	290			自家製甘夏ピール+レーズン+くるみ 入りのライ麦パン
	ライいちじく 大	260			いちじくとカシューナッツ入りのライ麦パン ハーフは130円
全粒粉とライ麦	カンパーニュ ホール	1000			パーティや集まりにいかがですか？200円オトクです
	カンパーニュ ハーフ	500			軽くとーストしてバターやはちみつで。サンドイッチ和風や総菜とも合います
	wいちじく	250			白・黒いちじくとヘーゼルナッツのたっぷり入ったカンパーニュ。
フランスパン生地	フランスパン	250			バターロールに比べると軽い仕上がります
	黒こしょうとカシューナッツ	330			その名の通り、ちょっぴりスパイシーで香ばしいパンです
	黒こしょうとチョコアーモンド	250			こしょうとチョコの絶妙な味をお楽しみください やみつきになるかも。
	フルーツブール	230			いちじく・チェリー・クランベリー・ブルー・くるみ入りのブール型(丸型)パン
	パンオリーブ	200			2種類のオリーブのはいった丸型フランスパン。やや塩味です。
	セリアル	280			ごま アマランサス ひまわり 押し麦 4種のシード入り
ソフト系	黒米食パン 角型	400			黒米粉を混ぜてパン。もっちりやわらか。
	レーズン&甘夏ピール (パウンド型)	180			自家製甘夏ピール入り ハーフサイズ ホールは350円
	豆乳バンズ・チョコチップ	130			豆乳入りのやわらかめ生地にそれぞれ具材をまぜています。
	豆乳バンズ・クランベリー	130			
	豆乳バンズ・アプリコット	130			
	豆乳バンズ・レーズン	100			
全粒粉配合	全粒50 (ぜんりゅうごじゅう)	280			全粒粉50%配合 酸味も少ないやや茶褐色のお食事パン
	全粒50 くるみ	220			〃 くるみ入り
	全粒100 (ぜんりゅうひゃく)	300			全粒粉100% お惣菜をのせたりはさんだり。
菓子系	クロワッサン	120			天然酵母で作る自慢のクロワッサンです
	黒米あんぱん	180			豆乳黒米食パンの生地に自家製小豆あん
	豆カレーパン	180			ムング豆・ひよこ豆・黄スプリットピーで作ったスパイシーなカレーが自慢です
焼き菓子	にんじんクッキー	370			低農薬人参のすりおろし使用
	紅茶クッキー	370			茶葉をすりつぶして混ぜています
	アーモンドクッキー	400			ローストアーモンドのカットがはいったクッキーです
	チョコチップクッキー	400			フランス産チョコチップ入り
	パウンドケーキ くるみ&レーズン	1260			ラム酒漬けレーズンとくるみの入った、ずっしり食べごたえあるケーキ。
	合計				

お名前	ご連絡先(あればFAX番号も)
ご住所 〒	
備考:お届け希望日(ヤマト便)・お引き取り希望日・その他	

このままFAX送信できます 折り返しこちらからご連絡させていただきます FAX042-626-2307(23時間受付)
送料:関東近県560円～

