



黒酢ブルーベリーソーダ  
350円  
ランチのドリンクにも登場!

黒酢とは、米(玄米)に大麦または小麦のみを加えたものを原材料としたもので、穀物酢1リットルに対して原材料が180g以上使用されており、発酵や熟成によって褐色または黒褐色になったものです。つまり、穀物酢の一種ですが、お酢の中でも群を抜いてアミノ酸が含まれているために黒褐色へと変化するのです。このアミノ酸の含有量の多さから黒酢が健康に良いと注目されているのです。ふれあいでも黒酢を使って、皆様の健康にほんの少しですが、貢献したいとおもっています。

# Café

## 食欲の秋来る… 健康志向で黒酢



# ふれあい新聞



### カフェふれあい

姉妹店  
ハートランド  
ひだまり  
大塚駅徒歩7分



### スタッフ紹介



河住るり子さん

私は週3回カフェふれあい働き、週2回はふれあいの姉妹店で大塚にあるハートランドひだまりというお店で働いています。ふれあいで働いて12年になりました。  
好きなことはケーキ作り、安いもの買いです。ケーキのレパートリーは8種類くらいありますが、だいたい簡単なケーキです。安いもの買いはたまーにユニクロなどで端っこの方にあるお買い得品をみつけるのが上手いですヨ。あと、スーパーなどのくつ売場で、5000円くらいするくつを安く手に入れることもあります。  
他にもスーパーで夜食品が少し安くなるのをねらって、以前はよく行ってました。  
—こんな私ですが、これからもカフェふれあい、ハートランドひだまりで頑張りたいと思います。

発行年月日  
2017年10月1日  
発行人 岩崎香  
ふれあいのみんな

### 連絡先

豊島区役所4階  
ラウンジ  
Café ふれあい

### お知らせ

当日の注文は  
10時まで

お席の予約、  
弁当のお取り置き、予約は  
電話か、メールでどうぞ!  
TEL 3980-5020 (9時~17時)  
FAX 3980-5021  
注文・メニュー問い合わせ 専用アドレス  
new.fureai@gmail.com

### フルーツ、デザート もりもりの日

9月 9月14日(木)  
10月 10月25日(水)

### 新サービス

ポイント2倍デー  
9月28日(木) 29日(金)  
10月30日(月) 31日(火)