

Aコース 募集定員 100人

- ◆施設 THE SAIHOKUKAN HOTEL 長野市
- ◆時間 11:30～、13:00～
- ◆内容 ランチ《和食、洋食、中華から選択》

Bコース 募集定員 100人

- ◆施設 ヒカリヤ ヒガシ 松本市
- ◆時間 11:30～、12:00～、12:30～
- ◆内容 お昼の会席料理
- ◆定休日 水曜日

Cコース 募集定員 100人

- ◆施設 万平ホテル 軽井沢町
- ◆時間 11:30～、12:00～、12:30～
- ◆内容 メインダイニングルーム ランチ
- ◆その他 2/1～3/12までは、金・土・日のみ

Dコース 募集定員 100人

- ◆施設 狐島 廣女屋 伊那市
- ◆時間 11:30～、12:00～
- ◆内容 お昼のおまかせメニュー
- ◆その他 1組4名の申込のみ

Eコース 募集定員 50人

- ◆施設 日本料理 光彩苑 飯田市
- ◆時間 11:30～、12:00～
- ◆内容 宴会席コース
- ◆定休日 木曜日

ぐるめでリフレッシュ！

期間限定 ぐるめクーポン

期間内のご都合の良い日時を各自で
お店に直接ご予約していただくクーポン型
会員交流事業です。

利用期間

令和2年2月1日(土)から
4月19日(日)まで

□ 申込方法など

- (1) 1組4名まで(※Dコースは、4名での申込に限る)お申し込みいただけます。
※ 参加申込書にご記入の方のみのご利用になります。
- (2) 参加者負担金は、<会員及びその家族>全コース 1名 1,450円です。
- (3) コース以外の飲み物等の追加料金は、別途各自負担になります。
- (4) 期間内に利用しない場合でも、払い戻しはできません。
- (5) 参加申込方法は、別紙の『参加申込書』に必要事項を記入して、下記事務局あてに FAX送信してください。
※ 募集定員を超えた場合は、抽選により決定しますのでご了承ください。
※ 参加決定と参加費納入のご案内、及びクーポン券を1月24日頃に各申込施設・団体へ送付いたします。
※ 落選の場合も通知いたします。連絡のない場合には問い合わせください。

申込期間

◆ 令和2年1月14日(火)～15日(水) ※受付時間は9時から17時までです。

申込先

◆ FAX 番号 … 026-228-0130

ソウエルクラブ長野地方事務局（長野県社会福祉協議会内）

※ FAX送信後、念のため着信確認の電話をお願いします。

(確認先：TEL 026-228-4244) 担当：宮島

★ご記入いただく個人情報は、ソウエルクラブ長野地方事務局業務以外の目的で使用することはありません。

☆ A コース THE SAIHOKUKAN HOTEL

<洋食メニュー>

- ・魚介類のコンソメロワイヤル
- ・本日のポタージュ
- ・白身魚のポワレ
ポルチーニ茸のブルブラン
- ・牛肉の赤ワイン煮込み
彩り野菜を添えて
- ・パン
- ・オリジナルデザート
- ・自家焙煎コーヒー

<中華メニュー>

- ・五種前菜盛り合せ
- ・ホタテと黄ニラのあっさり塩炒め
- ・牛肉と野菜の強火炒め
- ・海老のチリソース煮
- ・白身魚のナンプラーソース
- ・本日のスープ
- ・五目チャーハン
- ・本日のデザート

<和食メニュー>

- 前 菜 季節の小鉢
- 椀 清し
- お造り お造り三種盛り合わせ
- 焼 物 旬魚の焼物あしらい
- 煮 物 山芋万十と野菜の炊き合せ
- 揚 物 海老二色と木の子の天ぷら
- 食 事 じゃこごはん
- 止 椀 味噌仕立て
- 香の物 三点盛り
- 水菓子 季節のフルーツ

☆ B コース 松本・ヒカリヤ ヒガシ <水曜定休>



- 季 菜 慈姑煎餅 殻銀杏 むかご酒蒸し 栗魅田楽 里芋雲 丹焼き
笹麩 烏賊松前 小松菜浸し
- お 碗 花卉真丈 丘ひじき 柚子
- 造 り 季節のお造り盛り合わせ
- 煮 物 寒鰯大根 ほうれん草 針柚子
- 酢 肴 鮭白子と信州野菜 香味ドレッシング
- 油 物 信州福味鶏 揚げ卸し 茄子 青唐
- 御 飯 ヒカリヤ米
- 香 物 信州漬け物
- 後 汁 信州味噌仕立て
- 甘 味 市松羊羹

☆ C コース 万平ホテル<2/1(土)から 3/12(木)までは金・土・日のみ>



愛宕 (一例)

- ・鶏胸肉の薄切りとリンゴ・野菜のサラダ
粒マスタード入りマヨネーズソース
 - ・野菜のクリームスープ
- ◎どちらかをお選びください。
- ※真鯛のポワレ ポテトと葱の素揚げを添えて ブールブランソース
- OR
- ※オーストラリア産牛フィレ肉のグリル赤ワインソース
 - ・パン
 - ・本日のデザート
 - ・コーヒーまたは紅茶

☆ Dコース 伊那 廣女屋



○献立

昼食 おまかせメニュー

☆ Eコース 光彩苑 <木曜定休>



○献立

前菜、御椀、お刺身

焼き物、中皿、天ぷら、煮物（焼き物）

食事（汁、香物）、水菓子

ぐるめでリフレック/ユ
期間限定 ぐるめクーポン
参加申込書

☆☆☆ 希望のコースに「○」をしてください。☆☆☆

- ・ Aコース THE SAIHOKUKAN HOTEL
- ・ Bコース ヒカリヤ ヒガシ
- ・ Cコース 万平ホテル
- ・ Dコース 廣女屋
- ・ Eコース 光彩苑

申込期間

令和2年1月14日(火)

から

1月15日(水)

■ 施設・団体 (担当者氏名 _____)

施設・団体名	
所在地 (書類送付先)	〒 _____ (TEL : _____)

■ 参加希望者氏名

	(ふりがな) 参加希望者氏名	・ 該当欄に○をしてください。 ・ 会員は会員番号と連絡先、家族は続柄 (中学生以上) を記入してください。	
代表者		a 会員 (200・ _____)	【連絡先】 _____
同行者		a 会員 (200・ _____)	b 家族 (続柄 _____)
同行者		a 会員 (200・ _____)	b 家族 (続柄 _____)
同行者		a 会員 (200・ _____)	b 家族 (続柄 _____)

- ・ 1組4名様まで申込みできます。※Dコースは4名での申込に限る
- ・ 必要枚数コピーして使用してください。
- ・ FAX送信後、確認の電話をお願いします。

確認TEL

※受付No. _____