

食生活の農繁期対策

斯うして働く泉を枯らすまい

小名公民館生活改善研究会の献立試案

農繁期を目前に控えて農繁期の献立で... 小名公民館生活改善研究会では、この農繁期献立の研究を行つて来たが、この農繁期献立の表を製作して、参考にして欲しいと発表した。

△第一日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○油揚げひじきイタメ煮、青菜煮、○ふりかけ、漬物
間食：パン(出来れば山羊乳又は牛乳)○自家製ジャム
夕：炊き込みイタメ御飯、○あん汁、漬物
△第二日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

△第三日
朝：味噌汁、○みじおろし、○ふりかけ、漬物
昼：○豆腐の切り漬、味噌汁、漬物
間食：パン、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：チャーシュー、○すまめ切りつけ

△第四日
朝：味噌汁、納豆、漬物
昼：○そぼろ、玉子とじ、つけ物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○自家製ジャム
夕：カレー炊き込み御飯、汁、つけ物
△第五日
朝：納豆汁、○昆布油煮、つけ物
△第六日
朝：炊き込み炒め御飯、味噌汁、つけ物
昼：みぎぎの酢つけ、○昆布、つけ物
間食：にぎり飯、つけ物
夕：無込みうどん、フレンチサラダ
△第七日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：野菜油イタメ煮、つけ物、○ふりかけ
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：いわし南ばんつけ、玉子とじ、つけ物

△第八日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

△第九日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

△第十日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

△第十一日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

△第十二日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：○鶏火味噌、酢のもの、漬物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：野菜サラダ、○マヨネーズソース、汁、青菜

簡便な間食サンド

パンと野菜サラダで

間食：サンドイッチ(パン野菜サラダ)
夕：○油揚げひじきイタメ煮、汁、漬物
△第四日
朝：味噌汁、納豆、漬物
昼：○そぼろ、玉子とじ、つけ物
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○自家製ジャム
夕：カレー炊き込み御飯、汁、つけ物
△第五日
朝：納豆汁、○昆布油煮、つけ物
△第六日
朝：炊き込み炒め御飯、味噌汁、つけ物
昼：みぎぎの酢つけ、○昆布、つけ物
間食：にぎり飯、つけ物
夕：無込みうどん、フレンチサラダ
△第七日
朝：味噌汁、○豆腐の切り漬、漬物
昼：野菜油イタメ煮、つけ物、○ふりかけ
間食：パン又は蒸し馬鈴薯、○ピーナツバター、○そぼろ
夕：いわし南ばんつけ、玉子とじ、つけ物

美味で栄養も万点 フレンチサラダ

サラダ油でない普通の油は先づ弱火で煮てからさまして用いる。
器に鹽、胡椒に少量の酢を入れてよく混ぜ合せ次に油を入れて混ぜる。残り油を絞る。(ビネグレットソース) キャベツは生のままよく洗い細くせん切りビネグレットソースで和へ茹で卵をうすく切つて上にかける。
△チャーシュー
肉は乱切り(貝の場合はそのまゝ)野菜も大き目の亂切りして深鍋に油を少量煮立て玉葱を先に炒め次に肉その他の野菜を入れていためる。
次にかぶる位の湯又は煮出汁かスープを加えて一時間中火でゴトゴト煮込む。
牛乳をあたたためた煮込んだ野菜の中に加え鹽胡椒で味をつける。
◎蒸し馬鈴薯
馬鈴薯をせん切りにし油で空揚げにする。
△いわし南ばんつけ
いわしは頭と腹を除いて水洗いし小麦粉をまぶしからりと油で揚げ別に酢醤油、砂糖、唐辛子をき

第三警丸小名沖で漂流

茨城縣鹿島郡波崎港小宇田春三氏所有漁船第三警丸(四五五ト) 船長川上熊三郎ほか乗組員七名は北緯三六度六分、東経一四一度二一分(小名沖合南三〇哩)に於て四日午後六時頃機関故障のため漂流中なる旨、小名名海上保安部に入電、全保安部より直ちに巡視船「あさちどり」が現場に急行救助に当たつた。

魚菜市況

(小名浜中央青果市場)
卵(一)一四、八〇大根(一)二〇、六〇丸大根(一)一五、〇〇里いも(一)四、〇〇さくらり(一)五、〇〇一三〇なす(一)八五牛蒡(一)一〇〇二〇玉ねぎ(一)七〇切も(一)二〇二五馬鈴薯(一)五〇七六七七〇八〇八〇七六七七〇八〇八〇九〇一〇二〇しようが(一)〇〇どよう(一)〇〇なし(一)〇〇一〇二五

祝 小名浜マーケット落成

小名浜町古港 1953年9月

<p>月 弘 建 築 (本社 仙台市) 日本建物株式会社 大 營 業 所 弘</p>	<p>月 拂 建 築 と 造 船 日本建物株式会社 小 名 濱 出 張 所 小 野 幸 次 郎</p>	<p>株式会社 小名浜土木 坂 本 二 郎</p>	<p>良い下駄やすい店 渡邊履物店 大 衆 酒 場</p>	<p>何時も明るい皆様の店 大和屋洋服店 大 衆 酒 場</p>	<p>皆様の店良い品安く 丸正洋服店 大 衆 酒 場</p>	<p>毎度御引立有難とう御座います 此の度絶大なる御支援と御要望により再び明るい美しい皆様の店として新築開業致しました 何卒舊に倍し御引立の程お願い申し上げます 昭和二十八年九月 睦 会 一 同</p> <p>第一生命保険相互會社 石 城 出 張 所</p>	<p>喫茶 小料理 休 勝 美 皆様の外出を お待ちしております</p>	<p>洋服洋品アメリカ製品 いづみや 勉強する皆様の店</p>	<p>経済第一の甘味王 サトーゲン製造発売元 山本糖源製造所</p>	<p>酒のよい店やすい店 やよい</p>	<p>喫茶 小料理 里 美 氣軽な店</p>	<p>大衆食堂 なるみ</p>	<p>大衆酒場 うわさ</p>	<p>大衆酒場 福 助</p>	<p>大衆酒場 ほまれ</p>	<p>お酒 おビール ミツキ</p>	<p>大衆酒場 穴 龜</p>	<p>大衆酒場 當 り 家 めんるい一式</p>	<p>大衆酒場 ち ろ 里 これはやすい</p>
---	--	--	--	---	---	---	---	--	---	---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------	---	---