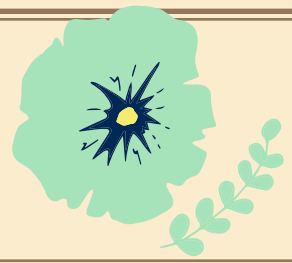


オムライスにハンバーグ、ナポリタン…。懐かしくて温かい洋食を前にすると、誰もが笑顔になります。時には子供に返って、いろいろ盛られた「お子様ランチ」を食べてもいいんです。

# 懐かしのレトロメニュー + 今注目の自動販売機



大人だってお子様ランチが食べたい!!

## ナポリタン

2mm のスパゲッティを使用。マッシュルームやピーマン、タマネギを使った、誰もが食べたことのある味になっている。



## エビフライ

### 唐揚げ

国産鶏を塩でシンプルに味付け。身がぎっしりとつまっている。

### ハンバーグ

手こねで作り、オープンで焼き上げる。肉の食感や味をいかしている。

カモダプレート 1,408円

(スープ付き)

## ドリア

人気の魚介のドリアを一口サイズに。

## チキンライス

お子様ランチには外せないチキンライスが、さらに食欲をそえる。

## 大海老フライ

大ぶりの有頭海老フライは見た目も食べ応えも二重丸。

## オムレツ

奥久慈卵で作るオムレツに特製デミグラスソースをかけて。

大人だってお子様ランチが食べたい!!



## パスタ

一口サイズのお店のおすすめパスタ。

## ハンバーグ

国産牛肉に、まごころ豚の合挽肉で作ったハンバーグは、ジューシーな味わい。

大人のおこさまランチ 2,980円

(7品の前菜プレート、サラダ、スープ、ワンドリンク付き)

## カモダ珈琲 石岡店

カモダプレートのほか、ハンバーグ、焼きカレー、グラタンなどの洋食メニューが豊富。コーヒーはサイフォン式で淹れるほか、限定20杯の水出しコーヒーもある。ドリンク代でトーストが付いてくるモーニングも好評実施中。

7月1日オープン  
レトロな空間で洋食を



昭和のプリン 418円、ブレンドコーヒー 462円

店舗で仕込む卵の味わたつぷりのプリン。固めの食感で大きくカットされているので満足度が高い。コーヒー類は、1.6杯分のたっぷりサイズもある。

## オムライス 858円

オーダーを受けてからチキンライスを作るのがこだわり。初めて見た人は、その大きさにびっくりするという。スープ付き。



## カフェレストラン フルール

肉のうま味がたっぷりのソースで煮込んだ、デミグラス煮込みハンバーグは自慢のひと品。そのハンバーグやパスタなどの食事メニューには、7品の前菜プレート、サラダ、スープ、ワンドリンクが付き、プチコース風の内容。少しずついろいろ味わえるとあって、特に女性に人気だ。

アットホームな雰囲気  
で子供連れにもおすすめ



フルール・コレ食べ 2,480円

ドリアとハンバーグもどっちも食べたい!という声に応じて、ハンバーグと魚介のドリアがセットになった人気の食べ比べメニュー。

ひたちなか市西大島1-29-16 TEL.029-210-1836  
11:00~16:00 (L.O.15:00) 火曜定休



石岡市東光台3-10-15 TEL.0299-28-0105  
8:00~22:00 (L.O.21:30)  
モーニング8:00~11:00 無休



店内にはキッズスペースがある他、キッズメニューも充実しているので、小さな子供連れでも気兼ねなく食事が楽しめる。

# 秋のケーキ大集合

季節のフルーツをたっぷり使ったものなど、この時期ならではの各店こだわりのケーキが勢揃いしました。

## ミル アベイユ



「モンブラン」  
518円

タルト生地の上には、カスタードクリームと無糖の生クリーム、マロンクリーム。3つのクリームのハーモニーを楽しんで。



「アップルパイ」  
540円

バターたっぷりの自家製パイは、お花の形でキュート！さらにサクサク食感に心躍る。この秋発売の新商品、乞うご期待！

## シナリス



「ナガノパープルのタルト」  
702円

素材を厳選した季節のタルト。長野県・キタムラヴィンヤードのナガノパープルを使用、瑞々しい味わいを最大限に引き出している。



「モンブラン」  
702円

茨城県産クリを用い、クレームダイヤモンドの土台にクランブルでアクセントを付け、中央にはマロングラスセ入りの生クリームがイン。

## ルブラン



「かぼちゃタルト」  
460円

サイコロ状にカットしたかぼちゃのソテーがアクセントになった、濃厚でしっとりとした大人のケーキに仕上がっている。



「イチジクのタルトレット」  
560円

イチジク農家から直接届くフレッシュなイチジクがのったタルトレット。生クリームとカスタードクリームとの相性もバッチリ。

## SHOP LIST

### ルブラン

水戸市千波町370  
☎029-241-1991  
9:30～18:30  
火曜定休、月曜不定休



### シナリス

水戸市平須町1828-990  
☎029-291-8181  
10:00～18:00  
水曜定休 ほか不定休



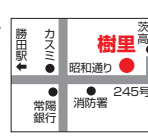
### ミル アベイユ

ひたちなか市外野2-23-5  
☎029-271-1001  
10:00～19:00(日曜・定休日前は18:00まで)月曜定休(祝日の場合は翌日休)



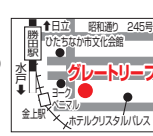
### シフォンケーキ工房 樹里

ひたちなか市中根3317-6  
☎029-273-7467  
10:00～18:00  
月曜、火曜定休



### グレートリーフ

ひたちなか市大平1-13-1  
☎029-272-0480  
平日/9:00～19:00、土・日曜/9:00～18:00  
水・木曜定休



### くり〜む

笠間市東平1-9-13  
☎0296-77-9918  
10:00～19:00  
水曜定休



### 洋菓工房 グリュエール

笠間市下市毛285  
☎0296-72-6557  
9:00～18:30(カフェ〜17:30)※変更の場合あり 無休



### 洋菓子工房 イチム

常陸太田市小沢町1336-1  
☎0294-32-7105  
10:00～18:30  
月曜、第3火曜定休



### べつばら処 ひまわり

常陸大宮市中富町1005-2  
☎0295-53-6233  
10:00～18:30  
水曜定休、不定休あり



### パティスリー ヒカリノ木

常陸大宮市抽ヶ台町804-14  
☎0295-58-6363  
10:00～18:30  
火曜・水曜定休、不定休あり



### ファームパティスリー ルフカサク

鉾田市台湾沢157  
☎0291-32-8732  
9:30～18:00(カフェL.O.17:00)水曜定休(12月～8月は無休)



誕生日や記念日など特別な日に…  
**プリントケーキ**  
ケーキにお好きな写真が飾れます  
ケーキ表面でなく、チョコプレートに写真をプリントするので、気がねなく切り分けできます。

ミル アベイユ  
ひたちなか市外野2-23-5  
TEL.029-271-1001  
10:00～19:00  
(日曜・定休日前は18:00まで)  
月曜定休(祝日の場合は火曜休)

Mille Abeille  
HITACHINAKA

特別で最高なお菓子  
思い出に残る瞬間を彩るお菓子をお届けします。

バスク・バターサンド  
フランスの伝統菓子「ガトー・バスク」をインスパイアした全6種のプレミアムバターサンド

シナリス  
水戸市平須町1828-990  
TEL.029-291-8181  
10:00～18:00  
水曜定休 ほか不定休

CINARIS  
公式HP Instagram

水戸市ほか 10月1日(出)ほか

## 「B.LEAGUE B1 2022-23 SEASON」 茨城ロボッツホームゲーム

今季のロボッツは、従来の「アップテンポで攻撃型のバスケットスタイル」をさらに進化し、GMのマーク貝島が「過去のBリーグのロスター形成において、ここまでオフenseに振り切ったスピード重視のチームはなかった」と自負するほど、スピーディーなバスケットを身上としている。NBAでも主流になりつつある、ピックマンだけに頼らないスピーディーなバスケットでBリーグに革命を起こす。



©IRSE/Akihide TOYOSAKI



### 「ホームゲームスケジュール (10月)」

- 第1節10月1日(出)・2日(日)15:05 ファイティングイーグルス名古屋戦 (水戸市・アダストリアみとアリーナ)
  - 第3節10月15日(出)・16日(日)15:05 三遠ネオフェニックス戦 (日立市・池の川さくらアリーナ)
  - 第5節10月26日(水)19:05 レバンガ北海道戦 (水戸市・アダストリアみとアリーナ)
- 圓株式会社 茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント  
TEL.050-1745-6802

頼れるキャプテン、平尾充庸選手からアツいメッセージが！

「CHAMPIONSHIPに出場できるようにチームを作っていきたいと思っています。簡単な道のりではないと思っているので、しっかりとチーム一丸となって勝ちにこだわり、1勝1勝積み重ねていきたいと思っています。それができるようになった時に、日本一という文字が見えてくると思うので、選手としてはCHAMPIONSHIPに出ることを目標に頑張るといよりは、日本一を常に見据えて頑張っていく予定です。応援よろしくお願ひいたします」



水戸市 10月16日(日)

## 水戸市長杯 全国車いすダンス競技大会 いきいき！エンジョイ！ゆめ大会

令和元年にいきいき茨城ゆめ大会オープン競技として開催予定だった「全国車いすダンス競技会」の代替大会。コロナや台風の影響で度々延期されてきた大会がついに開幕。スピード感や回転、チェアテクニックなど、車いすダンサーたちの素晴らしい芸術性を堪能しよう。

10月16日(日)9:30～18:00 (予定)  
水戸市・リリーアリーナMITO 入場無料  
圓大会事務局 (LaLaミヤザカダンスファクトリー内) TEL.029-225-1225

笠間市 10月29日(出)

## BMXチャレンジフェス BMX Challenge games KASAMA 2022



迫力あるBMXの大会とともに、プロライダーのデモ演技やBMX体験を行うBMXチャレンジフェスを開催する。

10月29日(出)9:00～ 笠間市・ムラサキパークかさま  
圓笠間スポーツコミッション TEL.080-6464-1424

常陸大宮市 11月5日(出)

## 御前山ダム 親子・女性モニターツアー

御前山ダムや周辺で、親子・女性を対象にしたアクティビティを体験するモニターツアーを開催。詳細はホームページで確認を。



11月5日(出) 常陸大宮市・御前山ダムおよび青少年旅行村  
参加費無料  
申込先：(株)JT水戸支店 <https://branch.jtbw.com/j1442-0>  
圓(株)JT水戸支店 jtbmito-event@bsec.jp

## どこに行く？ 県内イベント情報

過ごしやすい季節になり、イベントも徐々に増えてきている。アウトドアやスポーツ、コンサート、クラフト市など楽しい催しをご紹介します！



※新型コロナウイルス感染予防対策のため、イベントが中止・延期、内容が変更になる場合があります。

茨城町 10月29日(出)、30日(日)

## IBARAKI CAMP AUTUMN FESTA2022

県内最大級のキャンプイベントで、「キャンプ・食・体験」をコンセプトに、地元グルメやアクティビティなどが盛りだくさん！

10月29日(出)、30日(日)  
茨城町・酒沼自然公園キャンプ場  
圓いばらきキャンプホームページ  
<https://ibaraki-camp.jp>



水戸市 10月8日(出)～10日(祝)

## いばらきキャンプ in mitouchi



アウトドアのワークショップや地元グルメが味わえるキャンプイベントがイオンモール水戸内原で開催される。10月8日は、バーベキュー芸人としておなじみのたけだバーベキューさんを招いてのトークイベントを行う予定。

10月8日(日)～10日(祝)  
水戸市・イオンモール水戸内原1Fメインコート、屋外E駐車場  
圓イオンモール水戸内原  
<https://mitouchihara-aeonmall.com>

## 大洗サンビーチキャンプ場に新エリアが誕生！



新しくできたテラスエリアは、椅子やテーブルを置いてのんびり海を眺められるデッキテラスがあるのが特徴。広々とした区画に車を停めることができ、電源(15A 1500Wまで)もついている。荷物運びで往復することもなく、寒い時は暖房器具を持ち込んで温まることもできるのもとても便利だ。  
大洗町大貫町1212-57 TEL.029-267-2234

## 第3弾「いばキャン！Instagram フォトコンテスト」開催中！

「茨城県のキャンプ場の魅力を教えてください！」をテーマにしたフォトコンテストを開催中。県内で撮影したキャンプ写真をInstagramに投稿すると、毎月3名に、いばらきキャンプシェラカップがプレゼントされる。2023年1月末まで開催。

圓いばキャンフォトコン事務局  
campevent@projectjapan.com  
[https://ibaraki-camp.jp/how\\_to\\_enjoy/photocontest3.html](https://ibaraki-camp.jp/how_to_enjoy/photocontest3.html)