

手作りのお弁当配達します！

榎塚台レストランだより

H26年8月11日～8月23日号

ほっと安心お弁当
500円
(税込み)

配達料金は
1軒 100円

榎塚台近隣センター内に、おしゃれなレストラン
が開業していることをご存知ですか？
調理しているのは、**全員榎塚台の皆さん**です。

★★ お盆休み ★★

誠に恐れ入りますが、8月13日～15日までの3日間は、お盆休みをいただきます。みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、ご容赦お願い申し上げます。



周辺地図



榎塚台レストランイベント案内

☆土曜朝市はじまりました！(当店店頭にて)
毎週土曜日午前10時よりオープン中！

無農薬にこだわる若手農家

「**あimoto畑**」

繊細な心配いと品揃え

「**岩崎さん**」

もちろん地場産朝取り新鮮です！

レストランで食べると汁物つき！ フラス100円でドリンクもつきます！

営業日 月～土曜日(日祝休業) 営業時間 11:00～15:00

ランチ 11:30～14:00 弁当販売 11:00～ 配達時間 11:00～12:00

昼の予約受付 9:00～15:00 ※配達の日予約は10:00までをお願いします。

☆数に限りがあります。前日15:00までのご予約で確実に召し上がれます。

居酒屋 18:00～22:00 (お料理注文は21:00まで)

夜の予約受付 18:00～21:00 ☆飲み会・女子会・宴会も承ります。

所在地 堺市南区榎塚台3丁1-2

電話番号 072-289-9377

❀ 8月11日～ 8月23日 ❀

♪レストランの定食では、①汁物がつきます♪

♪②ご飯と汁物のおかわりができます♪

日付	メニュー	ひとくちメモ	弁当	定食
8/11 (月)	鶏のから揚げ&カロテン豊富なかぼちゃのサラダ 白飯 鶏から揚げ かぼちゃのサラダ ほうれん草の浸し 紅白なます 漬物	かぼちゃやほうれんそうはカロテンが豊富。夏の紫外線から体を守ってくれます。	(エネルギー) 698kcal (タンパク質) 20.8g (塩分) 1.9g	(エネルギー) 703kcal (タンパク質) 21.5g (塩分) 3.3g
「ひとくちメモ」も読んでね➡				
12 (火)	サバの塩焼き&カルシウムたっぷり炒り豆腐 白飯 サバの塩焼き 炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 ひじきの煮物 漬物	炒り豆腐の豆腐はカルシウム豊富。きくらげのビタミンDが吸収を助けます。	582 26.0 2.2	611 28.0 3.9
13~15 (水~金)	お盆休み			
16 (土)	イワシとエビのフライ&疲労回復ゴ-ヤのおかか和え 白飯 イワシとエビのフライ なすの揚げだし コンニャクのごまみそかけ ゴ-ヤのおかか和え 漬物	ゴ-ヤの季節もそろそろ終わり。ビタミンCをしっかりとって疲労回復。	717 23.8 2.3	743 25.8 3.9
17 (日)	定休日			
18 (月)	アジのフライ&ネバネバパワーオクラの浸し 白飯 アジのフライ ジャーマンポテト オクラの浸し ささみとわかめのわさびしょうゆ和え 金時豆	オクラはアフリカ原産。ネバネバの元はペクチンやパクチン分解酵素も含み胃に◎	697 29.7 1.8	724 31.3 2.5
19 (火)	焼き肉&お口爽やかフルーツソーダ寒 白飯 焼き肉 厚揚げとかぼちゃの煮物 ゴ-ヤのツナマヨ フルーツソーダ寒 漬物	炭酸の爽快さは同時に満腹感も感じます。無糖のソーダが流行のダイエット法	675 22.6 2.1	682 22.9 3.6
20 (水)	DHA&EPAで健康生活 サバの竜田揚げ 白飯 サバの竜田揚げ 青菜とキャベツの胡麻和え 大根のオイマヨ和え カレーきんぴら 漬物	サバのDHAやEPAの血液サラサラ効果で、脳卒中や心筋梗塞の予防!	658 21.9 1.8	685 23.9 3.5
21 (木)	豚の生姜焼き&食物繊維豊富おからの煮物 白飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 出し巻卵 おから 漬物	おからは食物繊維が豊富に豊富。成分の大半を占めるセルロースが便秘に◎	629 24.3 2.1	634 24.9 3.5
22 (金)	白身でタンパク質豊富 タチウオの塩焼き 白飯 タチウオの塩焼き マカロニと野菜のケチャップ炒め 棒々鶏サラダ 辛子酢味噌和え 漬物	タチウオはタンパク質豊富。太刀魚の由来は立って泳ぐ、太刀に似てると様々	641 21.9 2.5	667 24.0 4.2
23 (土)	チキンカツ&ミネラルたっぷりひじきの卵とじ 白飯 チキンカツ もやしの酢の物 ひじきの卵とじ 菜果サラダ 昆布の佃煮	ひじきは海藻の中でもカルシウムや鉄、食物繊維が豊富。コンニャクの色付にも。	713 27.3 2.7	726 29.2 3.9

※材料の仕入れ状況などにより、メニューが変更になる場合があります。