手作りのお弁当配達します！

槇塚台レストランだより

H27年12月21日～H28年1月9日号

ほっと安心お弁当
600円
（送料・税込み）

栄養バランスが整った**ヘルシー弁当**をお届け
塩分ひかえ目で、飽きのこない味付けが好評です！
さらにスタッフは**全員近隣にお住まいの皆さん**です。

5個以上のご注文で送料0円
つまり1食500円！！
レストランでのお食事は
温か汁物付き600円！

★良い年でありますように★

今回のメニューは年をまたぎます。クリスマスに大晦日。そして慌ただしさの中で迎えるお正月。何事もなく健康に、皆さまにとって良い年末年始でありますように。

周辺地図

槇塚台レストランイベント案内

12月21日(月)～1月9日(土) の予定

日	月	火	水	木	金	土
定休日	12/21 大正琴 10時～12時 卓球 13時30分 ～15時30分	22 ウクレレ教室 10時～12時 骨盤体操 13時～14時	23 定休日	24 健康マージャン 10時 ～15時30分 太極拳 15時30分～ ～18時	25 シニア体操 10時～12時	26 卓球 13時30分 ～15時30分
27 定休日	28	29 骨盤体操 13時～14時	12月30日(水)～1月4日(月) 冬期休業			
12月30日(水) ～1月4日(月) 冬期休業		1/5 ウクレレ教室 10時～12時 骨盤体操 13時～14時	6 舞踊 10時～12時 木彫り 13時～16時	7 健康マージャン 10時 ～15時30分 太極拳 15時30分～ ～18時	8 シニア体操 10時～12時	9 すずらんコール 10時～12時 卓球 13時30分 ～15時30分

※受講をご希望の方は、講座の開催日にお越しの上、主宰者に直接お申し込みください。
※都合により変更になる場合があります。

レストランで食べると汁物つき！　プラス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 ～ 14:00
ランチ　11:30 ～ 14:00　弁当販売　11:00 ～　配達時間　10:30 ～ 12:00
昼の予約受付　9:00 ～ 14:00　※配達の当日予約は10：00までにお願いします。
☆数に限りがあります。前日14:00までのご予約で確実に召し上がれます。

夜の営業時間　18:00 ～ 21:00（夜の予約受付 18:00 ～ 21:00）

所在地　堺市南区槇塚台3丁1－2
電話番号　072－289－9377

－ 泉北ほっとけないネットワーク ◆ http://www.smile-center.jp/hotk9/ －
ＮＰＯ法人すまいるセンター ◆ 槇塚台校区自治連合会 ◆ ＮＰＯ法人槇塚台助け合いネットワーク ◆ 大阪市立大学

☆管理栄養士さんと調理スタッフが一緒になって、心を込めてお届けしているメニューです☆

✿ 12月21日～1月9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	弁当	定食
12/21（月）	**素朴な美味しさ♪サバの塩焼き** ゆで卵、炊き合わせ(高野豆腐・にんじん他)、ｵｸﾗの浸し 他	(エネルギー) 615kcal (タンパク質) 29.1g (塩分) 1.9g	(エネルギー) 641kcal (タンパク質) 31.1g (塩分) 3.6g
22（火）	**お待たせしました！ハンバーグデミグラスソース** ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨのｿﾃｰ、かぼちゃの煮物、ﾄﾏﾄのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 他	712 28.6 2.8	733 30.0 4.0
23（水・祝）	定休日		
24（木）	**思わず食べちゃう(*^0^*)バーベキューチキン** フライドポテト、おからサラダ、ほうれん草ともやしのソテー 他	697 25.5 2.1	724 27.3 3.7
25（金）	**野菜たっぷりさわやか風味♪白身魚のマリネ** ゆで卵、きんぴらごぼう、にんじんのナムル、牛乳寒 他	610 22.3 2.0	615 22.9 3.2
26（土）	**おいしくて食べごたえ◎トンカツ** 厚揚げの煮物、大根とわかめの酢の物、もやしのごま和え 他	658 31.3 1.4	685 33.4 3.1
27（日）	定休日		
28（月）	**香ばしい甘ダレがごはんにぴったり☆鶏肉の照り焼き** 大根とにんじんの煮物、マカロニとわかめのサラダ 他	709 27.6 1.6	735 29.6 3.3
29（火）	**絶妙な甘さが食欲そそる♥サバの味噌煮** 酢ごぼう、こんにゃくの白和え、椎茸と竹の子の中華煮 他	613 25.6 2.1	638 27.6 3.7
12月30日～1月4日は冬期休業いたします。			
2016 1/5（火）	**ふんわり食感に旨みをプラス☆チキンの塩麹焼き** スチームドキャベツ、厚揚げの煮物、人参の土佐炒め 他	705 29.8 1.8	732 31.9 3.5
6（水）	**サックリ＆甘辛あん(^_^)アジの唐揚げ野菜あんかけ** 高野豆腐とにんじんの煮物、春菜ともやしのごま和え 他	650 28.2 2.2	676 30.2 3.8
7（木）	**水菜ご飯＆肉と野菜タップリ♪四川料理ホイコーロー** ひじきの煮物、大根・きゅうりのﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ、金時豆 他	619 24.6 3.3	635 27.0 4.5
8（金）	**外はサクッと中はジューシー！豚肉の竜田揚げ** ブロッコリーのカニあんかけ、こんにゃくのごまみそかけ 他	672 22.2 1.6	698 24.2 3.2
9（土）	**さわやかポン酢風味◎ブリの柚庵焼き** 小松菜とひき肉の炒め物、千切大根のケチャップ煮 他	627 25.5 1.5	654 27.5 3.2

※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。

ちょっと一言！

今日は冬至です。かぼちゃを食べて、中風や風邪の予防を。柚子風呂で体を温めましょう。

1月7日は「人日」で、七草粥の日です。替わりに水菜ごはんにしてみました。カルシウムや鉄、食物繊維を多く含みます。大阪ではハリハリ鍋でも冬に欠かせない野菜ですね。

ごあいさつ

いつもご利用いただき、本当にありがとうございます。
日頃のご愛顧、スタッフ一同、大変感謝しております。
新しい年を迎えるにあたり、より一層身を引き締めて、
皆さまの食と健康を見守り、応援してまいります。
今後とも、かわらぬご利用をお願い申し上げます。

槇塚台レストランスタッフ一同