手作りのお弁当配達します！

槇塚台レストランだより

H28年1月11日～年1月30日号

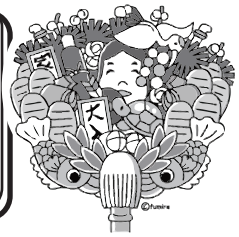
ほっと安心お弁当
600円
（送料・税込み）

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！

★★あけましておめでとうございます★★

新しい年、新成人、仕事始め。いろいろな始まりですね。槇塚台レストランも新年スタート。スタッフ全員がんばってまいります。今年もよろしくお願い申し上げます！！



周辺地図

槇塚台レストランイベント案内

1月11日(月)～1月30日(土) の予定

日	月	火	水	木	金	土
1/10 定休日	11 定休日	12 ウクレレ教室 10時～12時 骨盤体操 13時～14時	13 ウクレレ教室 10時～12時	14 健康マージャン 10時 ～15時30分 太極拳 15時30分～ ～17時30分	15 シニア体操 10時～12時	16 すずらんコール 9時30分 ～11時30分 卓球 13時30分 ～15時30分
17 定休日	18 大正琴 10時～12時 卓球 13時30分 ～15時30分	19 ウクレレ教室 10時～12時 骨盤体操 13時～14時 トールペイント 14時15分 ～16時15分	20 舞踊 10時～12時 木彫り 13時～16時	21 健康マージャン 10時 ～15時30分 太極拳 15時30分～ ～17時30分	22 シニア体操 10時～12時	23 すずらんコール 9時30分 ～11時30分 卓球 13時30分 ～15時30分
24 定休日	25 大正琴 10時～12時 卓球 13時30分 ～15時30分	26 ウクレレ教室 10時～12時 骨盤体操 13時～14時	27 ウクレレ教室 10時～12時	28 健康マージャン 10時 ～15時30分 太極拳 15時30分～ ～17時30分	29 シニア体操 10時～12時	30 すずらんコール 9時30分 ～11時30分 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☆

✿ 1月11日～1月30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
1/11 (月・祝)	定休日		
12 (火)	**スパイシーで食欲そそる♥鶏肉のカレー風味焼き** 粉ふき芋、煮物盛り合わせ、かぶサラダ 他	(エネルギー) 774kcal (タンパク質) 30.2g (塩分) 2.1g	(エネルギー) 779kcal (タンパク質) 30.9g (塩分) 3.4g
13 (水)	**サクッといただく海の味！エビとの白身魚のフライ** 千切大根の煮付、スパゲティサラダ、ちくわのピリ辛炒め 他	688 25.4 2.7	715 27.5 4.3
14 (木)	**甘辛味のちょっと贅沢♪豚肉のすき焼き煮** ゆで卵、かぼちゃのいとこ煮、春雨の酢の物 他	683 32.0 2.8	696 34.0 4.0
15 (金)	**オリーブオイルで血液サラサラ☆イワシのハーブ焼き** 筑前煮、ポテトサラダ、もやしと青菜のごま和え 他	681 24.4 1.7	708 26.5 3.3
16 (土)	**食物繊維◎おからハンバーグのﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ煮込み** マカロニソテー、ふろふき大根、五目豆 他	691 24.4 3.1	696 25.1 4.5
17 (日)	定休日		
18 (月)	**ごはんにしっくりぴったり(^_^)牛肉のしぐれ煮** きゅうりのごま和え、高野豆腐の煮物、切干大根の梅ﾊﾘﾊﾘ 他	656 23.2 2.7	683 25.2 4.4
19 (火)	**ふわり食感◎白身魚のムニエルトマトソース** スパゲッティソテー、洋風卵焼き、にんじんサラダ 他	669 24.9 2.5	673 25.4 3.7
20 (水)	**ほのかな甘味がやみつき！にんじんのにぎりつくね** 厚揚げと根菜の煮物、三度豆とキャベツのピーナッツ和え 他	643 24.3 1.8	682 27.1 4.2
21 (木)	**上品な風味でいただく♪サバの生姜煮** 白菜と菜の花のからし和え、大根のオイマヨ和え 他	623 23.4 2.6	649 25.4 4.2
22 (金)	**ケチャップソースが美味しい(^_^)ポークチャップ** 春雨の中華風サラダ、出し巻卵、豆もやしのナムル 他	642 23.4 1.3	655 25.4 2.5
23 (土)	**サッパリ酸味が美味しい☆ユーリンチ**(鶏肉の甘酢かんからめ) にんじんと平天のきんぴら、きゅうりとわかめの酢の物 他	727 26.7 3.1	753 28.8 4.8
24 (日)	定休日		
25 (月)	**おかずの決定版◎豚肉の生姜焼き** 粉吹き芋、五目大豆、青菜の浸し 他	642 22.0 2.3	654 24.0 3.4
26 (火)	**ピリッとスパイシー☆鶏肉のチリソース** 大根のそぼろあんかけ、もやしと竹輪の酢の物 他	696 27.4 1.9	726 29.1 2.8
27 (水)	**サックリ旨々(^0^)エビとホタテのフライ** 筑前煮、大根とわかめの酢の物 他	644 20.2 2.5	674 21.9 3.4
28 (木)	**大根、卵に鶏手羽中、味がようしゅんでます♥おでん** 厚揚げの田楽風、ほうれん草のごま和え、ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｻﾗﾀﾞ 他	662 25.7 1.7	667 26.4 3.2
29 (金)	**食べやすくて美味しい(^-^)ひじきのハンバーグ** ﾋﾟｰﾏﾝと白菜のお浸し、にんじんの土佐炒め、ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 他	690 26.0 2.8	720 27.7 3.7
30 (土)	**青魚のDHA、EPAで健康一番♪サバの塩焼き** にらと高野豆腐の卵とじ、きんぴら、ひじきの酢の物 他	616 26.3 2.9	642 28.3 4.6

※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！

かぶは、大根と同様にでんぷん分解酵素のアミラーゼを含んでいます。生で食べられる料理にして、ごはんの友にしましょう。

ユーリンチは「油淋鶏」と書きます。揚げた鶏肉に薬味の入った甘酢を掛けたものです。レストランでは焼いています。

鶏肉で中華のチリソースをからめました。寒い季節は唐辛子の辛さで身体を温めましょう。