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2月1日～年2月20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！

☆★鬼を追い払いましょう！★☆

２月３日は節分ですね。豆まきで、しっかり福を呼び込んで、今年１年も健康で朗らかに過ごしましょう。当店でも、皆さんの食の健康をサポートしてまいります。

2階レンタルスペース講座案内

講　座	曜　日	時　間	期間中の日程	内　容
大正琴	月曜（第1、3）	10時～12時	2/1、2/15	大正琴をマスター！
卓球	月・土曜（毎週）	13時30分～15時30分	2/1、2/6、2/8、2/13、2/15、2/20	運動不足解消！
ウクレレ	火曜（毎週）＆水曜（第2、4）	10時～12時	2/2、2/9、2/10、2/16	ウクレレをマスター！
骨盤体操	火曜（毎週）	13時～14時	2/2、2/9、2/16	健康的な身体作り！
トールペイント	火曜（第3）	14時15分～16時15分	2/16	身の回りを彩り豊かに！
舞踊	水曜（第1、3）	10時～12時	2/3、2/17	日本舞踊をマスター！
木彫り	水曜（第1、3）	13時～16時	2/3、2/17	木の魅力を感じましょう！
健康麻雀	木曜（毎週）	10時～15時30分	2/4、2/18	指先と頭脳を鍛えよう！
太極拳	木曜（毎週）	15時30分～17時30分	2/4、2/18	健康的な身体作り！
シニア体操	金曜（毎週）	10時～12時	2/5、2/12、2/19	健康的な身体作り！
すずらんコール	土曜（毎週）	10時～12時	2/6、2/13、2/20	すてきな声のハーモニー

※受講ご希望の方は主宰者に直接お申し込みください。　※日時など都合により変更になる場合があります。

周辺地図

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

✿ 2月1日～2月20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♪

☆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☆

日付	メニュー	弁当	定食
2/1（月）	**酸味と旨みハーモニー♪ホキのトマト煮** マカロニサラダ、菜の花のおかか和え、なます 他	(エネルギー) 593kcal (タンパク質) 24.0g (塩分) 1.8g	(エネルギー) 619kcal (タンパク質) 26.1g (塩分) 3.5g
2（火）	**ほどよい酸味が食欲そそる◎肉団子の甘酢あん** 豆もやしの生姜じょうゆ和え、野菜たっぷり焼きそば 他	691 25.7 3.2	717 27.7 4.9
3（水）	**サクサク梅風味(ˆoˆ*)イワシの梅肉フライ** 若ごぼうの煮つけ、若竹煮、大根サラダ 他	664 21.9 2.9	691 24.0 4.5
4（木）	**おかずの定番☆鶏肉のから揚げ** れんこんとこんにゃくの青のり風味、白菜のコールスロー 他	679 23.9 2.0	705 25.9 3.6
5（金）	**おいしくて食べごたえ◎トンカツ** ふきの青煮、ふきと筍の佃煮、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと大根のかにあんかけ 他	694 28.5 1.8	699 29.2 3.2
6（土）	**ホコホコポカポカ代謝アップ！牛肉のスタミナ焼き** 炒り豆腐、コンニャクの照り焼き、きゅうりのわさび和え 他	629 22.5 1.9	654 24.5 3.5
7（日）	定休日		
8（月）	**すてき！(・∀・)トンテキ** 炊き合わせ(高野豆腐･椎茸･ﾆﾝｼﾞﾝ)、菜の花のからし和え 他	600 27.5 2.4	627 29.5 4.0
9（火）	**和洋の風味◎白身魚のみそパン粉焼き** おからサラダ、切干大根の煮物、中華酢の物 他	615 23.3 2.8	620 23.9 3.8
10（水）	**甘辛味のちょっと贅沢♪豚肉のすき焼き煮** ネギと紅生姜炒り卵焼き、竹輪とわけぎのぬた、おろし和え 他	651 31.2 2.4	677 33.3 4.1
11（木）	定休日		
12（金）	**ホッコリおいしい(ˆ-ˆ*)サバの煮付け** ポテトサラダ、大根の煮付け、ブロッコリーのごま和え 他	604 24.2 2.2	617 26.1 3.3
13（土）	**香ばしい甘ダレがごはんにぴったり☆鶏肉の照り焼き** 洋風卵焼き、おからの煮物、ワカメとキュウリの酢の物 他	684 28.7 3.1	711 30.7 4.7
14（日）	定休日		
15（月）	**ヘルシー＆ボリューム(*ˆoˆ*)チキンカツ(青のり風味)** かぼちゃとごぼうの煮物、五目豆 他	671 26.3 1.8	698 28.4 3.5
16（火）	**豚ひき肉を風味豊かに仕上げました♪ごぼうにぎり** ポテトのオイスターソース和え、青菜と厚揚げの煮物 他	666 22.0 1.7	692 24.1 3.4
17（水）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** 肉じゃが、菜の花のからし酢みそかけ、春雨の中華風ｻﾗﾀﾞ 他	622 25.9 2.2	635 27.9 3.4
18（木）	**大根、卵にごぼう天、味がようしゅんでます♥おでん** バーベキューチキン、ほうれん草のお浸し 他	592 22.7 2.0	681 24.8 3.7
19（金）	**香ばしい風味が食欲そそる☆豚肉のみそ漬け焼き** 粉吹き芋、高野豆腐の卵とじ、紅白なます 他	685 25.0 2.4	711 27.1 4.1
20（土）	**コクと旨みをプラス◎サケの塩こうじ焼き** 筑前煮、金時豆、コールスローサラダ 他	589 26.3 1.8	594 26.9 3.0

※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！

ふきの香りが春の訪れを感じます。ふきの葉は佃煮にしました。

わけぎは春の食材で、甘みのあるのが特徴です。昔から酢味噌であえて食べられていました。

菜の花のにが味「イソチオシアネート」は、血液をサラサラにしてくれる生活習慣病を予防してくれます。