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22日～3月12日号

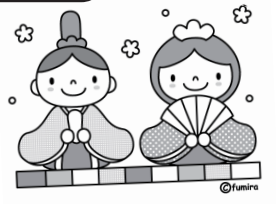
ほっと安心お弁当
600円
（送料・税込み）

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！

☆★桃の節句★☆

３月は「ひな祭り」です。お祝いの料理はチラシ寿司やハマグリのお吸い物が定番ですね。当店でもチラシ寿司をご用意します。一緒に桃の節句をお祝いしましょう！



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	3/7	大正琴をマスター！
卓球	月・土曜（毎週）	13時30分 ～15時30分	2/22、2/27、2/29 3/5、3/7、3/12	運動不足解消！
ウクレレ	火曜（毎週）& 水曜（第2、4）	10時～12時	2/23、2/24 3/1、3/8、3/9	ウクレレをマスター！
骨盤体操	火曜（毎週）	13時～14時	2/23 3/1、3/8	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	なし	身の回りを彩り豊かに！
舞踊	水曜（第1、3）	10時～12時	3/2	日本舞踊をマスター！
木彫り	水曜（第1、3）	13時～16時	3/2	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	2/25 3/3、3/10	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	2/25 3/3、3/10	健康的な身体作り！
シニア体操	金曜（毎週）	10時～12時	2/26 3/4、3/11	健康的な身体作り！
すずらんコール	土曜（毎週）	10時～12時	2/27 3/5、3/12	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22日～3月12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
2/22（月）	**ふんわり＆スパイシー◎白身魚のカレームニエル** 小松菜としめじの卵とじ、もやしとせりのナムル 他	(エネルギー) 604kcal (タンパク質) 25.3g (塩分) 2.6g	(エネルギー) 609kcal (タンパク質) 25.9g (塩分) 3.8g
23（火）	**お待たせしました！豆腐ハンバーグデミグラスソース** 粉吹き芋、葉ごぼうと厚揚げの煮物、キャベツの胡麻和え 他	691 26.1 1.9	707 28.1 3.6
24（水）	**酸味が美味しい（^_^）チキン南蛮（タルタル添え）** 焼き合わせ（カボチャ、人参）、きゅうりとじゃこの酢の物 他	713 36.1 2.6	740 38.1 4.2
25（木）	**ご飯によく合う甘辛い美味しさ☆あじのかば焼き** 白菜のお浸し、コンニャクの土佐和え、だし巻き卵 他	585 20.5 1.6	598 22.5 2.8
26（金）	**おいしくて食べごたえ！トンカツ** ふきと筍の青煮、ポテトサラダ 他	657 27.8 1.4	683 29.8 3.0
27（土）	**おかずの定番☆鶏肉のから揚げ** 大根のごまみそかけ、うどの酢の物、うどのきんぴら 他	669 22.8 3.2	695 24.8 4.9
28（日）	定休日		
29（月）	**おかずの決定版◎豚肉の生姜焼き** かぼちゃと厚揚げの煮物、大根ときゅうりの酢の物 他	674 24.4 1.6	687 26.9 2.8
3/1（火）	**絶妙な甘さが食欲そそる♥サバの味噌煮** 小松菜の中華炒め物、卵焼きの中華あんか 他	629 25.6 2.4	656 27.7 4.0
2（水）	**いろどり野菜にごま風味☆牛肉のチャプチェ** ふきと筍の煮物、高野豆腐の煮物、コールスローサラダ 他	695 21.4 3.1	721 23.4 4.7
3（木）	**ばら寿司＆食欲をそそる香り漂う（^▽^）焼き鳥** 高野豆腐と椎茸・人参の煮物、かまぼこと小松菜のわさび和え 他	676 39.9 4.5	680 40.9 5.8
4（金）	**外はサクッと中はジューシー！白身魚の竜田揚げ** 厚揚げの卵とじ、おからサラダ 他	626 25.9 1.7	652 27.9 3.4
5（土）	**ほのかな甘味がやみつき♪にんじんのにぎりつくね** ひじきの酢の物、ゆで卵、ポテトサラダ 他	657 21.4 1.7	684 23.4 3.4
6（日）	定休日		
7（月）	**肉と野菜タップリ♪四川料理ホイコーロー（回鍋肉）** 卵焼き、三度豆のごま和え、かぼちゃサラダ 他	614 26.4 2.1	641 28.4 3.8
8（火）	**野菜たっぷり♥おからハンバーグの野菜あんかけ** ゆで卵、菜果サラダ 他	610 22.9 2.1	637 25.0 3.8
9（水）	**サクサク美味しい☆白身魚のフライ（タルタルソース）** フライドポテト、ほうれん草ともやしのｿﾃｰ、紅白なます 他	693 24.8 2.7	698 25.4 3.9
10（木）	**スパイシーで食欲そそる（^o^）鶏肉のカレー風味焼き** ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨのｹﾁｬｯﾌﾟｿﾃｰ、厚揚げの煮物、菜の花のサラダ 他	735 27.3 1.4	762 29.3 3.1
11（金）	**甘辛味のちょっと贅沢◎豚肉のすき焼き煮** 紅生姜入り卵焼き、春雨の中華中華酢の物、ﾖｰｸﾞﾙﾄｾﾞﾘｰ 他	689 25.5 2.4	715 27.5 4.1
12（土）	**DHA、EPAを美味しく摂ろう！いわしのかば焼き** にんじんのナムル、かぼちゃのポトフ、れんこんきんぴら 他	627 19.2 1.7	634 21.2 2.9

※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。

ちょっと一言！

うどの香りは春の訪れを感じます。ポリフェノールも含まれ、血液サラサラです。

3月3日は「上巳（じょうし）」といって女の子の成長を祝う日です。寿司は塩分が多く含まれますので、食べる頻度は少なめに。

れんこんは「蓮の根」で、漢方薬に使われているほど健康によい食品です。食べる時に糸を引くのは、ムチンという物質で、たんぱく質の一種です。