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3月14日～4月2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！

☆★新生活のはじまり★☆

４月です。卒業、そして入園、入学、入社などなど…たくさんの人たちにとって、どんな世界が待っているでしょうか。私たちも初心を思い出して、頑張って参ります！

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
大正琴	第1、3月曜	10時～12時	3/28
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	3/14、3/19、3/26 3/28、4/2
ウクレレ	毎火曜＆第2、4水曜	10時～12時	3/15、3/22、3/23 3/29、3/30
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	3/22、3/29
トールペイント	第3火曜	14時15～16時15	3/15
舞踊	第1、3水曜	10時～12時	3/16
木彫り	第1、3水曜	13時～16時	3/16
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	3/17、3/24、3/31
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	3/17、3/24、3/31
シニア体操	毎金曜	10時～12時	3/18、3/25 4/1
すずらんコール	毎土曜	10時～12時	3/19、3/26 4/2

※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

✿ 3月14日～4月2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
3/14（月）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** じゃが芋の揚げ煮、きゅうりとワカメの酢の物 他	(エネルギー) 601kcal (タンパク質) 22.8g (塩分) 2.5g	(エネルギー) 612kcal (タンパク質) 24.4g (塩分) 3.5g
15（火）	**さっぱり酸味がおいしい☆酢豚** 春雨サラダ、出し巻卵、もやしとニラの和え物 他	699 26.4 2.3	722 28.1 3.7
16（水）	**おかずの定番！鶏肉のから揚げ** 菜の花のからし和え、ピリ辛こんにゃく、ごぼうのごま和え 他	700 23.1 1.7	722 24.8 3.1
17（木）	**大根、卵にごぼう天、味がようしゅんでます♥おでん** フィッシュフライ、レッドキャベツのにんにく醤油和え 他	631 25.1 2.7	635 25.6 3.7
18（金）	**”ラブ＆ピース”種を超えたハーモニー♪牛とじ** マカロニサラダ、千切大根の梅ハリハリ 他	702 23.5 2.8	724 25.2 4.2
19（土）	**春爛漫◎豆腐ハンバーグの春野菜ソースかけ** ひじきの煮物、ジャーマンポテト、大根とわかめの酢の物 他	672 26.0 2.4	694 27.7 3.8
20（日）	定休日		
21（月・祝）	定休日		
22（火）	**サクサク美味♪アジと野菜のフライ** グリンピースの卵とじ、マカロニソテー、おからサラダ 他	721 27.8 2.4	731 29.4 3.4
23（水）	**美味しいやん☆☆みそハンバーグ** 高野豆腐のごま和え、土佐酢和え 他	661 25.4 3.5	685 26.8 4.2
24（木）	**すてき！(・∀・)トンテキ** 出し巻き卵、タケノコの土佐煮、大根の梅肉酢和え 他	631 24.1 1.7	653 25.8 3.0
25（金）	**外はサクッと中はジューシー！白身魚の竜田揚げ** にんじんのﾅﾙﾙ、スパゲッティミートソース、和風サラダ 他	659 25.6 2.5	662 26.6 3.4
26（土）	**酸味が美味しい◎鶏肉の南蛮漬け** ｺﾝﾆｬｸの田楽風、ほうれん草のごま和え、ひじきの煮物 他	678 26.5 2.8	700 28.2 4.2
27（日）	定休日		
28（月）	**ケチャップソースが美味しい(^_^)ポークチャップ** ボイルドキャベツ、かぼちゃの煮物、紅白なます 他	647 21.8 2.3	669 23.5 3.7
29（火）	**タンパク質をしっかり食べよう！チキンステーキ** チーズとハムの卵焼き、ブロッコリーのソテー 他	642 27.6 2.9	664 29.3 4.3
30（水）	**素朴な美味しさ♪サバの塩焼き** 肉じゃが、きゅうりのわさび和え 他	652 27.1 2.0	674 28.8 3.3
31（木）	**爆食い☆牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め** だいこんの煮物、煮卵、ひじきの酢の物 他	637 21.0 2.6	659 22.7 4.0
4/1（金）	**ほどよい酸味が食欲そそる◎肉団子の甘酢あん** 野菜たっぷり焼きそば、青菜の煮浸し 他	684 24.9 3.0	706 26.6 4.4
2（土）	**純WA♡風！白身魚のねぎみそ焼き** 八宝菜、たくあん和え 他	598 25.8 2.8	602 26.4 4.0

ちょっと一言！
菜の花はカロテンやカルシウムが多く含む野菜です。

アジは春の魚です。定番のフライにしました。EPAやDHAを取って血管をいつまでもしなやかに。

牛肉とブロッコリーの中華風の炒め物で・新メニューです。

※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。