

手作りのお弁当配達します！

榎塚台レストランだより

H28年4月4日～4月23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！**

☆☆によきによき☆☆

暖かくなると、いろいろなものがによきによき出てきます。
タケノコもその一つです。竹の旬と書いて筍。勢い良く育つ筍に負けないように、栄養をつけて健康に！

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	4/11、4/25
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	4/4、4/9、4/11 4/16、4/18、4/23
ウクレレ	毎火曜&第2、4水曜	10時～12時	4/5、4/12、4/13 4/19
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	4/5、4/12、4/19
トールペイント	第3火曜	14時15～16時15	4/19
木彫り	第1、3水曜	13時～16時	4/13、4/20
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	4/7、4/14、4/21
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	4/7、4/14、4/21
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	4/8、4/15、4/22
すずらんコール	毎土曜	10時～12時	4/9、4/23

※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！ フラス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 ※配達の日当日予約は10:00までをお願いします。

☆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 堺市南区榎塚台3丁1-2

電話番号 072-289-9377

❖ 4月4日～4月23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
4/4 (月)	ふわり食感◎サケのムニエル(トマトソース) 厚揚げの煮物、カレーきんぴら 他	(エネルギー) 631kcal (タンパク質) 30.2g (塩分) 2.3g	(エネルギー) 635kcal (タンパク質) 30.8g (塩分) 3.3g
5 (火)	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) ワケとキウリのわさび醤油和え、だし巻卵、おからの煮物 他	620 31.2 3.2	643 32.9 4.6
6 (水)	今日うれしい♪牛肉のすき焼き煮 にんじんのツ和え、ジャーマンポテト、ブロッコリーのごま和え 他	641 24.3 3.4	663 26.0 4.8
7 (木)	ほのかな甘味がやみつき！にんじんのにぎりつくね ミニおでん、きゅうりの中華酢和え 他	630 23.2 1.8	652 24.9 3.2
8 (金)	ソースも美味しい(^▽^)フィッシュフライ野菜タルタル ほうれん草ともやしのお浸し、ちくわのピリ辛炒め 他	686 25.0 2.0	696 27.1 2.9
9 (土)	おいしく食べて元気いっぱい！！トンカツ 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸・にんじん・キャベツ)、なます 他	685 27.2 1.3	707 28.9 2.7
10 (日)	定休日		
11 (月)	ヘルシー&ボリューム☆チキンカツ 二郎入り卵焼き、じゃこおろし、ひじきの酢の物 他	678 30.8 2.2	681 31.1 3.2
12 (火)	サクッとジューシー♪さばの竜田揚げ 若竹煮、にんじんのサラダ、卵の花 他	689 27.2 2.0	711 28.9 3.4
13 (水)	美味コロリ(*^o^*)ミートボールのトマトソース煮 ゆで卵、かぼちゃとごぼうの煮物、五目豆 他	677 27.3 1.7	699 29.0 3.1
14 (木)	ごはん合うみそ風味◎豚肉のみそ漬け焼き チンゲン菜のごま和え、じゃがいもの揚げ煮、酢の物 他	616 20.8 2.4	626 22.4 3.4
15 (金)	山椒のきいた粹な味★ブリの有馬焼(山椒つけ焼) ポテトサラダ、もやしと二郎のナムル、千切大根の梅ハリハリ 他	652 22.8 1.2	674 24.5 2.5
16 (土)	ホコホコポカポカ代謝アップ！牛肉のスタミナ焼き だし巻き卵、焼きビーフン、ひじきの白和え、ピリ辛ソシヤク 他	682 25.1 2.9	705 26.8 4.2
17 (日)	定休日		
18 (月)	すてき！(・▽・)トンテキ かぼちゃとがんもの煮物、きゅうりの酢の物 他	655 21.2 3.0	677 22.9 4.4
19 (火)	ちょっと贅沢☆牛肉と野菜の焼肉 だし巻卵、フライドポテト、筍の土佐煮、もよしの甘酢漬け 他	641 23.9 2.6	663 25.6 4.0
20 (水)	香ばしさに(^_^)白身魚のみそマヨパン粉焼き チンゲン菜としめじの卵とじ、こんにゃくの田楽風 他	666 25.0 3.3	669 25.6 4.2
21 (木)	お待たせしました！豆腐ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ、粉吹き芋、青菜のわさびじょうゆ和え 他	688 27.1 2.1	710 28.8 3.5
22 (金)	おかずの定番！鶏肉のから揚げ 煮卵、高野豆腐と椎茸の煮物、きゅうりとじゃこの酢の物 他	688 29.2 2.2	710 30.9 3.6
23 (土)	サッパリサクサク◎サバのから揚げ韓国風サラダ 千切り大根のケチャップ煮、こんにゃくのカレーきんぴら 他	677 22.8 2.3	687 24.4 3.3

ちょっと一言！

トマトの水煮を使ったソースです。リコピンが多く、ガンや動脈硬化の予防する力があります。

竜田揚げとは、奈良県の竜田川にちなみ付けられました。みそに似ていることか

トンテキは四日市が有名。もとは中華料理から出来上がったご当地料理です。

※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。