

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25日～5月14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！**

被災地の皆様に、お悔やみとお見舞いを申し上げます
舌の根の乾かめうちと言うのでしょうか。また、災厄が
日本を襲いました。不安な日々を地域のつながりで克服
していく。私たちも、そんなつながりの一助になれば…



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	5/2
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	4/25、4/30 5/2、5/7、5/9、5/14
ウクレレ	毎火曜&第2、4水曜	10時～12時	4/26、4/27 5/10
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	5/10
トールペイント	第3火曜	14時15～16時15	なし
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	5/11
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	4/28 5/12
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	4/28 5/12
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	5/6、5/13
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	4/30 5/7、5/14

※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25日～5月14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♪

ちょっと一言!

いわしのDHAは血栓予防の効果があります。山椒の香りですごく。

鶏肉を梅肉たれで仕上げました。あっさりいただけれます。

ハーブは鶏肉と相性の良いローズマリーを使いました。抗酸化作用が強く、癌予防にもよいと言われています。

☆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
4/25 (月)	純WAO風! 白身魚のねぎみそ焼き 出し巻き卵、ポテトサラダ、たくわん和え 他	(エネルギー) 601kcal (タンパク質) 24.0g (塩分) 3.6g	(エネルギー) 611kcal (タンパク質) 25.7g (塩分) 4.5g
26 (火)	コク旨でハッピー♪ビーフストロガノフ 粉吹き芋、炊き合わせ、オクラとコーンの浸し 他	671 18.6 2.0	696 20.0 3.6
27 (水)	食欲そそる香り◎豚肉のカレー風味焼き スパゲッティサラダ、ブロッコリーのピュアソース和え、切干大根の煮付け 他	637 24.7 2.0	659 26.4 3.4
28 (木)	DHA、EPAを美味しく摂ろう! いわしのかば焼き 白菜の辛子和え、かぼちゃサラダ、高野豆腐の煮物 他	675 23.6 2.1	679 24.1 3.1
29 (金・祝)	定休日		
30 (土)	香ばしさがおいしい★鶏肉のごま焼き 卵焼き、春雨の中華風サラダ、大豆入りひじきの煮物 他	625 34.9 2.4	633 36.3 3.1
5/1 (日)	定休日		
2 (月)	ヘルシーオイシー(*^o^*) 蒸し鶏の梅わさびだれ かぼちゃの煮物、ほうれん草ともやしのお浸し 他	660 25.7 2.9	682 27.4 4.3
3 (火・祝)	定休日		
4 (水・祝)	定休日		
5 (木・祝)	定休日		
6 (金)	上品な風味でいただく♪サバの生姜煮 おろし和え、磯部卵、にんじんの土佐和え、切干はりはり 他	602 25.2 2.3	607 25.9 3.6
7 (土)	あっさりさっぱり◎豚しゃぶしゃぶ 野菜たっぷり焼きそば、白和え 他	670 25.4 1.8	692 27.1 3.2
8 (日)	定休日		
9 (月)	"ラブ&ピース"種を超えたハーモニー♪牛とじ ブロッコリーのごま和え、ふろふき大根、春雨の酢の物 他	659 23.7 2.9	681 25.4 4.3
10 (火)	オリーブオイルで血液サラサラ☆鶏肉のハーブ焼き フライドポテト、コロコロ野菜の甘酢あん、ひじき煮 他	670 22.6 2.5	693 24.3 3.9
11 (水)	たっぷり野菜でヘルシー! アジの唐揚げ野菜あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物、金時豆、豆もやしのしそ和え 他	626 24.6 1.9	639 26.6 2.8
12 (木)	食欲そそるチーズの香り(^_^) 豚肉のチーズパン粉焼き 青のり入り出し巻き卵、竹の子とにんじんの煮物 他	704 27.3 1.9	728 29.0 3.3
13 (金)	食物繊維◎おからハンバーグデミグラスソース ペパロンチーノ、大根サラダ、コンニャクの土佐煮 他	643 22.8 2.2	665 24.5 3.6
14 (土)	酸味が美味しい(*^o^*) サワラの南蛮漬け 煮卵、カレーきんぴら、椎茸と竹の子の中華煮 他	630 24.8 2.3	633 25.3 3.4

※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。