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5月16日～6月4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！

☆★衣替えの季節です★☆

足早に春が過ぎ、はや衣替えの季節です。暑い夏に備えて衣服を入れ替えるのなら、もちろん身体の備えはもっと大切。槇レスの健康お弁当で体力充実！

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	5/23
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	5/16、5/21、5/23 5/28、5/30、 6/4
ウクレレ	毎火曜＆第2、4水曜	10時～12時	5/17、5/18、5/24 5/31
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	5/17、5/24、5/31
トールペイント	第3火曜	14時15～16時15	5/17（予定）
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	5/18 6/1
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	5/19、5/26 6/2
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	5/19、5/26 6/2
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	5/20、5/27 6/3
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	5/21、5/28 6/4

※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

✿ 5月16日～6月　4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
5/16（月）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** おろし和え、野菜たっぷり焼きそば、ピリ辛コンニャク 他	(エネルギー) 612kcal (タンパク質) 23.6g (塩分) 2.1g	(エネルギー) 622kcal (タンパク質) 24.1g (塩分) 3.2g
17（火）	**ほのかな甘味がやみつき♥にんじんのにぎりつくね** だしまき卵、ほうれん草とｷｬﾍﾞﾂのごま和え、ﾖｰｸﾞﾙﾄｾﾞﾘｰ 他	621 21.4 2.0	643 23.1 3.4
18（水）	**ごはんに合うみそ風味◎豚肉のみそ漬け焼き** にんじんのナムル、ミニおでん、おからサラダ 他	675 25.8 2.1	698 27.8 3.5
19（木）	**サックリ旨々（˘0˘）サーモンとホタテのフライ（タルタルソース）** きゅうりとわかめの酢の物、千切りのケチャップ煮 他	681 24.9 2.9	691 26.6 3.8
20（金）	**サッパリ酸味が美味しい☆ユーリンチン（鶏肉の甘酢かんからめ）** 大根サラダ、ﾏｶﾛﾆと野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め、ひじきの煮物 他	731 30.9 2.9	754 32.6 3.6
21（土）	**モ～サイコー♪牛肉と厚揚げの旨煮** 洋風オムレツ、カレー粉吹き芋、千切大根の梅ハリハリ 他	713 25.4 1.9	735 27.0 3.3
22（日）	定休日		
23（月）	**甘辛ごま風味☆名古屋風トリ唐揚げ** 小松菜と厚揚げの煮浸し、きゅうりとわかめの酢の物 他	669 24.2 1.8	691 25.9 3.2
24（火）	**たっぷり野菜でヘルシー◎白身魚の酢豚風** ゆで卵、マカロニサラダ、おろし和え 他	695 25.5 2.1	699 26.1 3.1
25（水）	**風味豊かに仕上げました！豚ひき肉のつくね風** もやしとにんじんのﾅﾑﾙ、ｶﾎﾞﾁｬの煮物、ｺﾝﾆｬｸの土佐煮 他	650 23.8 2.5	672 25.5 3.8
26（木）	**いろどり野菜にごま風味♪牛肉のチャプチェ** だしまき卵、大根の梅肉酢和え、金時豆 他	693 21.8 2.4	716 23.5 3.8
27（金）	**サクサク梅風味（˘o˘＊）イワシの梅しそフライ** ポテトサラダ、ピーマンのじゃこ炒め、紅白なます 他	691 18.2 1.7	706 20.0 2.7
28（土）	**あっさりさっぱり◎豚肉の冷しゃぶしゃぶ** 卵焼きの中華野菜あんかけ、にんじんサラダ 他	663 24.5 2.1	690 26.5 3.8
29（日）	定休日		
30（月）	**モ～モ～爆食い（笑）牛肉のオイスターソース炒め** 洋風卵焼き、カボチャの煮物、オクラのごま和え 他	696 25.0 2.3	718 26.7 3.7
31（火）	**青シソ風味の旨いカツ☆しそチーズサンドカツ** 椎茸と筍の中華煮、大根とわかめの酢の物 他	670 25.1 2.1	693 26.8 3.5
6/1（水）	**上品な風味でいただく♪サバの生姜煮** 白菜のゆかり和え、高野豆腐の煮物、ｺﾝﾆｬｸの辛子酢味噌 他	606 26.8 2.2	612 27.6 3.9
2（木）	**サッパリとした酸味（＊˘o˘＊）チキンの甘酢あんかけ** 煮卵、ひじきの煮物、にんじんのナムル 他	678 29.6 1.8	700 31.3 3.2
3（金）	**食物繊維◎ひじきハンバーグ（デミグラスソース）** ブロッコリーのソテー、フライドポテト、春雨の酢の物 他	639 21.4 3.2	661 23.1 4.6
4（土）	**ソースも美味しい（˘▽˘）アジフライ（タルタルソース）** 肉じゃが、きゅうりの中華酢和え 他	683 24.2 1.8	693 25.8 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！

牛肉と厚揚げを甘辛く煮てみました。植物性たんぱく質が多く摂れます。

みょうがの季節となってきました。酢の物に入れて風味をつけてみました。

煮卵はにんにくと生姜を加えたタレで漬けこみました。卵はたんぱく質や鉄が多い食品です。