

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6月6日～6月25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。

### ☆☆じめじめ梅雨がやってきた☆☆

夏本番を前に、しばらくは梅雨の季節です。雨が多くなれば、どうしても室内で過ごしがち。じめじめと気分も滅入りますが、しっかり食べて身体も気持ちも健康に！

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！**

## 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	6/6、6/20
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	6/6、6/11、6/13 6/18、6/20、6/25
ウクレレ	毎火曜 & 第2、4水曜	10時～12時	6/8、6/14、6/15 6/21、6/22
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	6/7、6/14、6/21
トールペイント	第3火曜	14時15～16時15	6/21
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	6/15
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	6/9、6/16、6/23
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	6/9、6/16、6/23
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	6/10、6/17、6/24
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	6/11、6/18、6/25

※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。



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

☆ 6月 6日～6月25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!

橋塚台レストランも周年記念イベントを開催します。楽しいイベントにご参加を。

日付	メニュー	弁当	定食
6/6 (月)	<b>サクサク美味しい☆白身魚のフライ</b> ｽﾊﾟﾞﾞｯﾃｲのｸﾞﾁｬｯﾌﾟ 炒め、ほうれん草ともやしのごま和え 他	(エネルギー) 668kcal (タンパク質) 27.6g (塩分) 1.8g	(エネルギー) 678kcal (タンパク質) 29.8g (塩分) 2.7g
7 (火)	<b>シャキシャキ食感◎とり肉のごぼうつくね</b> 粉吹き芋、高野豆腐と筍の卵とじ、オクラのおかか和え 他	676 31.6 1.7	698 33.3 3.1
8 (水)	<b>みその香りが良く合います♪豚肉のみそ漬けカツ</b> きゅうりの生姜和え、大根とがんもの煮物、土佐酢和え 他	687 28.7 2.2	710 30.1 3.6
9 (木)	<b>サクツとジューシー (*o*) さばの竜田揚げ</b> 小松菜と平天の煮物、千切大根の梅ハリハリ 他	632 24.0 1.7	639 25.0 3.7
10 (金)	<b>情熱味でガッツガッツ p(^_^)q 焼き肉</b> ゆで卵、きんぴら、たくあん和え、ひじきの酢の物 他	674 23.0 1.9	696 24.1 3.2
11 (土)	<b>タンパク質をしっかり食べよう! チキンソテー</b> 高野豆腐としいたけの炊き合わせ、にんじんの土佐和え 他	682 25.9 2.5	<b>6周年!</b>
12 (日)	定休日		
13 (月)	<b>豚肉たっぷり美味しさ◎ジンジャーステーキ</b> フライドポテト、かぼちゃの煮物、大根の梅酢和え 他	618 23.8 2.3	640 25.5 3.7
14 (火)	<b>青魚のDHA、EPAで健康一番! サバの塩焼き</b> 肉じゃが、きゅうりの生姜和え 他	658 29.8 2.7	668 31.5 3.5
15 (水)	<b>ほどよい酸味が食欲そそる♪肉団子の甘酢あんかけ</b> ひじきの卵とじ、青菜の胡麻和え、千切大根の煮つけ 他	664 27.1 2.6	686 28.8 4.0
16 (木)	<b>スパイシー&amp;ジューシー! 鶏のカレー風味から揚げ</b> かぼちゃのサラダ、ほうれん草のナムル、紅白なます 他	687 22.1 1.6	691 22.6 2.6
17 (金)	<b>野菜たっぷりさわやか風味 (^_^) ホキのマリネ</b> ゆで卵、椎茸と筍の中華煮、なすの揚げだし、金時豆 他	643 23.2 1.7	646 23.6 2.7
18 (土)	<b>ほのかな甘味がやみつき (*_*) にぎりつくね</b> ブロッコリーのピーナッツ和え、こんにゃくの酢味噌かけ 他	611 21.1 2.3	632 22.8 3.7
19 (日)	定休日		
20 (月)	<b>お待たせしました! 豆腐ハンバーグ</b> ほうれん草ともやしのソテー、トマトサラダ、きんぴらごぼう 他	661 25.8 2.5	683 27.5 3.8
21 (火)	<b>おいしく食べて元気いっぱい!! トンカツ</b> 三度豆ともやしのソテー、じゃがいものオイマヨ和え 他	698 26.9 1.8	720 28.6 3.2
22 (水)	<b>絶妙な甘さが食欲そそる♥サバの味噌煮</b> 高野豆腐の煮物、春雨の酢の物、もやしのごま和え 他	632 27.3 2.2	642 28.9 3.6
23 (木)	<b>たっぷり野菜にごま風味◎牛肉のチャプチェ</b> 紅生姜入り卵焼き、きゅうりの中華酢和え、菜果サラダ 他	699 20.6 3.3	721 22.3 4.7
24 (金)	<b>暑い夏をのりきるニンニクパワー☆グリルチキン</b> 厚揚げと根菜の煮物、オクラの浸し 他	675 24.7 1.3	697 26.4 2.6
25 (土)	<b>香ばしさに (^_^) 白身魚のみそマヨパン粉焼き</b> ジャーマンポテト、ささ身とワカメのわさび醤油和え 他	640 24.0 2.5	663 25.7 3.9

カレー風味のから揚げにしてみました。スパイシーな香りで食欲を高めましょう。

みそとマヨネーズは相性がよい組み合わせです。さっぱりとした白身魚にコクと油分を補った料理です。

※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。

☆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☆