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6月27日～7月16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！

☆★笹の葉サ～ラサラ～♪★☆

７月７日は七夕ですね。みなさんは短冊にどんな願いを込めるでしょうか？　私たちの願いは皆さんの健康です。願いを込めたお食事をお届けしています。

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	7/4
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	6/27、7/2、7/4 7/9、7/11、7/16
ウクレレ	毎火曜＆第2、4水曜	10時～12時	6/28 7/5、7/12、7/13
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	6/28 7/5、7/12
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	7/13
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	6/30 7/7、7/14
太極拳	毎木曜	15時30～17時30	6/30 7/7、7/14
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	7/1、7/8、7/15
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	7/2、7/9

※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

✿ 6月27日～7月16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
6/27（月）	**香ばしい風味♪白身魚とホタテの磯香フライ** きゅうりのごま酢味噌和え、千切り大根の煮つけ 他	（エネルギー）689kcal（タンパク質）24.4g（塩分）1.8g	（エネルギー）693kcal（タンパク質）24.9g（塩分）2.5g
28（火）	**甘辛味のちょっと贅沢☆牛肉のすき焼き煮** だし巻き卵、かぼちゃの煮物、にんじんのナムル 他	695 29.1 2.7	717 30.8 4.1
29（水）	**食物繊維◎おからハンバーグデミグラスソース** ゆで卵、もやしのピーナッツ和え、中華風酢の物 他	683 26.1 2.5	705 27.8 3.8
30（木）	**サクッとジューシー(*ˆoˆ*)さばの竜田揚げ** 金時豆、冬瓜のカニかまあんかけ、ひじきの煮物 他	630 23.4 1.5	641 25.1 2.6
7/1（金）	**夏の定番涼風サッパリ味♪豚肉の冷しゃぶしゃぶ** 厚揚げといんげんのみそ炒め、レッドキャベツの甘酢漬け 他	630 24.0 1.6	653 25.7 2.9
2（土）	**食欲をそそる香り漂う(ˆ▽ˆ)焼き鳥** 麻婆なす、五目豆 他	705 27.5 1.8	728 29.5 3.2
3（日）	定休日		
4（月）	**ホコホコポカポカ代謝アップ！牛肉のスタミナ焼き** 卵焼きの中華野菜あんかけ、オクラと長いもの浸 他	597 23.3 2.7	619 25.0 4.1
5（火）	**絶妙な甘さが食欲そそる♥サバの味噌煮** きんぴらごぼう、春雨のごまだれ和え 他	623 22.2 2.4	628 22.8 3.6
6（水）	**あっさり夏食新定番☆豚肉のポン酢漬け** ピーマンのソテー、フレンチポテトのオイマヨサラダ 他	609 21.0 1.9	632 22.7 3.3
7（木）	**酸味が美味しい(ˆ_ˆ)チキン南蛮（タルタル添え）** 枝豆ご飯、大根とコンニャクの煮物、にんじんの土佐炒め 他	744 26.9 2.8	748 27.5 3.7
8（金）	**サッパリサクサク◎白身魚のから揚げ韓国風サラダ** たたききゅうりの中華風酢の物、里芋のそぼろあん 他	605 24.8 2.5	615 26.5 3.6
9（土）	**青しそ風味がさわやか★おろしハンバーグ** 青菜と厚揚げの煮物、粉吹き芋、ピリ辛こんにゃく 他	630 22.7 2.5	653 24.4 3.8
10（日）	定休日		
11（月）	**肉と野菜タップリ♪四川料理ホイコーロー（回鍋肉）** 厚揚げと冬瓜の煮物、土佐酢和え 他	626 24.1 1.8	648 25.8 3.2
12（火）	**美味しく食べて鉄分補給◎豚肉のひじきつくね** 焼きビーフン、もやしと青菜のからし和え 他	672 25.5 2.7	694 27.2 4.1
13（水）	**野菜たっぷりさわやか風味♪白身魚のマリネ** かぼちゃと小松菜のひき肉炒め物、千切大根のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 他	626 23.4 1.8	629 23.8 2.8
14（木）	**油控えめ香り豊か☆梅しそ風味のトンカツ** きゅうりとちくわのミソマヨ和え、オクラのおかか和え 他	670 26.8 1.8	693 285.0 3.2
15（金）	**思わず食べちゃう(*ˆoˆ*)バーベキューチキン** 洋風オムレツ、粉吹き芋カレー風味、五目豆 他	659 26.2 1.5	681 27.9 2.9
16（土）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** にんじんのごま和え、高野豆腐としいたけの煮物 他	601 27.9 2.5	614 29.9 3.6

※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！

なすがおいしい季節になってきました。油に揚げることで，ピーマンに含まれるカロテンの吸収をよくします。

七夕ですね。本来はおそうめんですが，今日は枝豆ごはんにしてみました。

魚を野菜と共に酢漬けしたマリネは暑い日にぴったりな料理です。クエン酸やビタミン類で代謝をよくしましょう。