

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8月8日～8月27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。

☆13～15日はお盆休みをいただきます☆

大変申し訳ありませんが、上記日程でお休みをいただきます。心苦しい限りですが、しっかり休養をとり、皆さんの健康をサポートして参ります。

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！**



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	なし
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	8/8、8/20、8/22、8/27
ウクレレ	毎火曜 & 第2、4水曜	10時～12時	8/9、8/10、8/16、8/23、8/24
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	8/9、8/23
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	なし
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	8/18、8/25
太極拳	毎木曜	16時～17時	8/18、8/25
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	8/19、8/26
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	8/27

※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

☆ 8月 8日～ 8月27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!

暑い夏にさっぱりと食べられる鶏料理です。

パン粉にカレー粉を入れ風味を出しました。暑い夏にカレーに風味で食欲アップ!

鮭の身は赤い色を呈しますが、これは活性酸素と戦う成分で、紫外線対策にもかかせません。

☆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
8/8 (月)	外はサクッと中はジューシー！白身魚の竜田揚げ 卵焼き、きゅうりとわかめの酢の物、ひじきの煮物 他	(エネルギー) 537kcal (タンパク質) 22.1g (塩分) 1.8g	(エネルギー) 560kcal (タンパク質) 23.8g (塩分) 3.2g
9 (火)	ヘルシーオイシー(*^o^*) 蒸し鶏の香味ソース マセドアンサラダ、小松菜の煮浸し、紅白なます 他	672 26.1 2.8	676 26.6 3.8
10 (水)	ほどよい酸味が食欲そそる♪肉団子の甘酢あんかけ ゆで卵、きんぴらごぼう、千切りはりはり 他	675 26.7 2.3	698 28.4 3.7
11 (木・祝)	定休日		
12 (金)	すてき! (・▽・) トンテキ 12日は、お弁当配達のための営業です ジャーマンポテト、きのこ揚げのポン酢、オクラ浸し 他	677 23.6 2.0	なし
13日(土)～15日(月)はお盆休みです			
16 (火)	青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き 厚揚げとれんこんの煮物、もやしの酢の物 他	614 24.9 1.6	636 26.6 3.1
17 (水)	サッパリサクサク◎豚肉のから揚げ韓国風サラダ 青菜とキャベツの胡麻和え、大根のオイマヨ和え 他	684 21.1 1.8	688 21.7 2.8
18 (木)	食欲そそる香り♪チキンのカレーカツ ほうれん草のソテー、煮卵、ひじきのごま酢みそ和え 他	710 25.2 1.9	732 26.9 3.3
19 (金)	海の恵みを食べやすく調理☆シーフードバーグ マヨネーズと野菜のケチャップ炒め、だし巻き、にんじんサラダ 他	611 23.6 1.6	638 25.6 3.2
20 (土)	おかずの決定版(*^o^*) 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物、千切り大根とちくわのさっぱり梅和え 他	678 26.3 3.2	688 27.9 4.1
21 (日)	定休日		
22 (月)	涼やかな香りで食べごたえも◎チーズしそトンカツ フレンチポテトのオイマヨ和え、千切大根の梅ハリハリ 他	690 25.5 1.4	700 27.1 2.5
23 (火)	ほのかな甘味がやみつき♡にんじんのにぎりつくね ゆで卵、焼ビーフン、もやしのごま和え 他	647 22.5 2.3	669 24.2 3.7
24 (水)	風味豊かにサクッと満足♪サーモンのごまフライ ピーマンの甘辛炒め、高野豆腐の卵とじ、にんじんのナムル 他	632 25.5 2.3	654 27.2 3.7
25 (木)	たっぷり野菜にごま風味☆牛肉のチャプチェ 大根とこんにゃくの煮物、ブロッコリーのソテー 他	616 24.2 3.0	620 24.8 4.0
26 (金)	食欲をそそる香り漂う(▽) 焼き鳥 卵焼き、なすの揚げだし、五目豆 他	695 26.9 1.8	717 28.6 3.2
27 (土)	ふんわり食感♪白身魚のみそマヨパン粉焼き 粉吹き芋カレー風味、豆もやしとにんじんのナムル 他	626 21.9 2.2	648 23.6 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。