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8月29日～9月17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！

☆子ども食堂はじまります☆

地域の未来を地域で担う。高齢者の見守りはもちろんですが、未来を託す子どもたちはもっと大切です。子どもたちの未来を健康と食の面からサポートする活動です。

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	9/12
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	8/29、9/3、9/5 9/10、9/12、9/17
ウクレレ	毎火曜＆第2、4水曜	10時～12時	8/30 9/6、9/13、9/14
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	8/30 9/6、9/13
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	9/14
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	9/1、9/8、9/15
太極拳	毎木曜	15時30～17時	9/1、9/8、9/15
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	9/2、9/9、9/16
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	9/10、9/17

※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

☆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☆

✿ 8月29日～ 9月17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♪

日付	メニュー	弁当	定食
8/29（月）	**上品な風味でいただく☆サケの生姜焼き** フライドポテト、金時豆、ベーコンとキャベツの煮物 他	(エネルギー) 593kcal (タンパク質) 24.1g (塩分) 1.4g	(エネルギー) 615kcal (タンパク質) 25.8g (塩分) 2.7g
30（火）	**おかずの決定版◎豚肉の生姜焼き** 里芋と卵の煮物、わかめとじゃこの酢の物 他	656 26.9 1.8	678 28.6 3.2
31（水）	**酸味が美味しい♥白身魚の南蛮酢かけ** 千切り大根の梅はりはり、白菜と厚揚げの煮浸し 他	566 22.8 2.2	588 24.5 3.6
9/1（水）	**お待たせしました！豆腐ハンバーグデミグラスソース** ミニサラダ、スパゲッティソテー、にんじんの土佐炒め 他	710 21.2 2.1	**子ども食堂**
2（金）	**すてき！（・∀・）トンテキ** 粉吹き芋、おから、ピーナッツ和え 他	638 23.3 2.0	661 25.0 3.4
3（土）	**ソースも美味しい（ˆ_ˆ）チキン南蛮（タルタル添え）** 高野豆腐と枝豆の卵とじ、こんにゃくの煮物 他	675 34.3 1.5	680 35.0 2.6
4（日）	定休日		
5（月）	**しょう油味で和風にいただく♪おろしトンカツ** ほうれん草のパスタ、ひじきと大豆の煮物 他	697 24.0 2.3	719 25.7 3.7
6（火）	**秋がいっぱい☆サケのから揚げきのこあんかけ** 高野豆腐とにんじんの煮物、もやしのごま和え 他	614 27.3 1.8	641 29.4 3.5
7（水）	**たっぷり野菜にごま風味◎牛肉のチャプチェ** もやしときゅうりのナムル、ゆで卵、ひじきの白和え 他	703 25.9 2.7	713 27.5 3.7
8（木）	**思わず食べちゃう（*ˆoˆ*）バーベキューチキン** 洋風オムレツ、コールスローサラダ、さつまいもの甘煮 他	671 24.4 1.8	693 26.1 3.1
9（金）	**代謝を助ける優良メニュー☆白身魚の和風マリネ** 小松菜とちくわの炒め物、出し巻卵、千切大根のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 他	640 23.8 3.5	662 25.5 4.9
10（土）	**ほのかな甘味がやみつき♥にんじんのにぎりつくね** もやしの和え物、しいたけと筍の中華煮、カレーきんぴら 他	600 19.3 2.1	603 19.3 3.1
11（日）	定休日		
12（月）	**みんな大好き定番おかず！鶏から揚げ** にんじんサラダ、れんこんのきんぴら、きゅうりの中華酢和え 他	626 21.2 1.9	639 21.6 2.0
13（火）	**食べやすくて美味しい♪和風ハンバーグ・きのこソース** もやしとにんじんのナムル、粉吹き芋、かぼちゃの煮物 他	689 26.1 2.8	711 27.8 4.2
14（水）	**サクッとジューシー（*ˆoˆ*）サケの竜田揚げ** かぼちゃサラダ、青菜のごま和え、ピリ辛こんにゃく 他	605 20.9 1.5	627 22.6 2.9
15（木）	**今日はうれしい☆牛肉のすき焼き煮** だし巻卵、春雨の酢の物、ポテトのオイマヨサラダ 他	668 28.7 2.2	690 30.4 3.6
16（金）	**肉と野菜タップリ♪四川料理ホイコーロー（回鍋肉）** 里芋と厚揚げの煮物、きゅうりとワカメの酢の物 他	659 25.4 3.3	681 27.1 4.7
17（土）	**サックリ旨々（ˆ0ˆ）ホキとホタテのフライ盛り合わせ** サラダ、千切大根の煮つけ、こんにゃくの辛子酢味噌かけ 他	674 22.2 2.2	696 23.9 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！

地域未来を地域で担う。子どもたちの未来をより良いものにするのは、その地域の大人の役目です。そんな当たり前の事を当たり前に。その一つの形が子ども食堂です。

きのこの季節がやってきました。きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

ホイコーローは四川の中華料理です。キャベツの甘さが感じられます。