

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9月19日～10月8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！**

☆秋のたんじり（地車）祭☆

岸和田が全国的にも有名ですが、私たちの住む泉州地域にも昔からたんじり祭があります。秋の訪れとともに一年の豊穡を感謝する。「食」を大切にする良い機会に…



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	10/3
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	9/24、9/26 10/1、10/3、10/8
ウクレレ	毎火曜 & 第2、4水曜	10時～12時	9/20、9/27、9/28 10/4
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	9/20、9/27 10/4
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	9/21、10/5
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	9/29、10/6
太極拳	毎木曜	15時30～17時	9/29、10/6
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	9/23、9/30 10/7
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	9/24 10/1、10/8

※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

☆ 9月19日～10月8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
9/19 (月・祝)	定休日		
20 (火)	ヘルシー&ボリューム☆チキンカツ 青菜の浸し、高野豆腐の卵とじ、ポテトサラダ 他	(エネルギー) 694kcal (タンパク質) 32.6g (塩分) 2.3g	(エネルギー) 716kcal (タンパク質) 34.3g (塩分) 3.7g
21 (水)	さっぱり酸味がおいしい♪酢豚 だし巻き卵、もやしとしそ和え、五目豆 他	698 24.9 2.4	708 26.6 3.3
22 (木・祝)	定休日		
23 (金)	食物繊維◎おからハンバーグのトマトソース煮込み 野菜たっぷり焼きそば、ポパイサラダ 他	681 22.9 2.7	703 24.6 4.1
24 (土)	風味豊かな(*^o^*)青椒肉絲(チンジャオロース) 紅生姜入り卵焼き、中華酢の物、にんじんのツナ和え 他	688 23.4 2.4	693 21.0 3.6
25 (日)	定休日		
26 (月)	スイートでチリな新感覚！鶏肉のスイートチリ焼き カボチャと厚揚げの炊き合わせ、青菜ともやしのごま和え 他	682 26.0 1.3	708 28.1 3.0
27 (火)	青魚のDHA、EPAで健康一番◎サバの塩焼き 磯辺卵、厚揚げと小松菜の煮物、ごま酢味噌和え 他	608 27.6 2.4	631 29.3 3.8
28 (水)	ほのかな甘味がやみつき(*^_^*)にぎりつくね ひじきの煮物、ブロッコリーのピナツツ和え、かぼちゃサラダ 他	612 18.2 1.4	634 19.9 2.8
29 (木)	ホコホコポカポカ代謝アップ☆牛肉のスタミナ焼き にらの卵、ふろふき大根、金時豆、にんじんの土佐炒め 他	613 23.4 2.8	624 25.0 3.6
30 (金)	おいしく食べて元気いっぱい！！トンカツ 枝豆ご飯、卵焼き、フライドポテト、ちくわのきゅうり詰め 他	711 23.4 3.0	733 30.6 4.4
10/1 (土)	味がようしゅんでます♥おでん 青菜とにんじんのオイマヨサラダ、さつまいものから揚げ 他	626 19.7 2.5	656 21.4 3.4
2 (日)	定休日		
3 (月)	ケチャップソースが美味しい(^_^)ポークチャップ 粉吹き芋、かぼちゃの煮物、大根の梅肉酢あえ 他	676 26.6 1.6	698 28.3 3.0
4 (火)	ほどよい酸味が食欲そそる◎肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル、青菜の煮浸し、ジャーマンポテト 他	676 23.3 2.7	679 23.8 3.5
5 (水)	香ばしい風味が食欲そそる☆サケのみそ漬け焼 白和え、だし巻き、ピリ辛にんじん、コースローサラダ 他	580 26.4 2.5	602 28.1 3.8
6 (木)	おかずの定番！鶏肉のから揚げ おからサラダ、ひじきの煮つけ、柿なます 他	717 24.1 2.0	739 25.8 3.4
7 (金)	お肉、ゴボウのハーモニー♪牛肉の柳川煮 焼厚揚げの生姜醤油、マカロニのケチャップ炒め、ひじきの酢の物 他	644 22.9 2.2	656 24.6 3.0
8 (土)	野菜たっぷりさわやか風味♥白身魚のマリネ 炒り豆腐、コンニャクの照り焼き、きゅうりのわさびあえ 他	612 23.2 2.9	634 24.9 4.3

ちょっと一言！

おからを混ぜ込んだハンバーグを、きのこのトマトソースで煮込みました。タンパク質とたっぷり食物繊維を、柔らかくおいしく食べられます。

枝豆を使って味付けごはんにしてみました。緑のきれいなごはんです。

柳川煮とは、もともととじょうを煮たものと。牛肉とごぼうを煮て卵でとじてみました。

※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。