

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10月10日～10月29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！**

☆市民オリンピック☆

体育の日は堺市民オリンピックです。みなさんのお知り
合いで出場される方はいらっしゃいませんか？運動の秋、
そして食欲の秋。健康弁当を食べてみんながんばって！

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	10/17
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	10/15、10/17、10/22 10/24、10/29
ウクレレ	毎火曜 & 第2、4水曜	10時～12時	10/11、10/12、10/18 10/25、10/26
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	10/11、10/18、10/25
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	10/19
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	10/13、10/20、10/27
太極拳	毎木曜	16時～17時	10/13、10/20、10/27
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	10/14、10/21、10/28
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	10/15、10/29

※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

❖ 10月10日～10月29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
10/10 (月・祝)	定休日		
11 (火)	外はサクッと中はジューシー！豚肉の竜田揚げ スパゲッティの炒め物、ほうれん草ともやしのソテー 他	(エネルギー) 650kcal (タンパク質) 19.9g (塩分) 1.4g	(エネルギー) 672kcal (タンパク質) 21.6g (塩分) 2.8g
12 (水)	ふんわり食感♪サーモンのマヨネーズ焼き 高野豆腐ろグリーンピースの卵とじ、千切大根の梅ハリハリ 他	647 29.3 2.1	670 31.0 3.5
13 (木)	海山の恵みたっぷり☆ひじきハンバーグきのごソース 辛子酢味噌和え、粉吹き芋、ちくわのピリ辛炒め 他	685 28.1 2.9	696 29.8 3.7
14 (金)	たっぷり野菜にごま風味◎牛肉のチャプチェ もやしのナムル、ゆで卵、五目豆、大根とわかめの酢の物 他	614 22.8 2.8	641 24.9 4.5
15 (土)	サッパリ酸味が美味しい☆ユーリンチ（鶏肉の甘酢かんからめ） 厚揚げの煮物、カニカマとわかめの生姜和え、金時豆 他	667 33.6 3.3	689 35.3 4.6
16 (日)	定休日		
17 (月)	いろんな味わい◎イワシと野菜のフライ 筑前煮、きゅうりとワカメの酢の物 他	675 22.6 1.6	697 24.3 3.0
18 (火)	ごはんに合うみそ風味♪豚肉のみそ漬け焼き ポテトサラダ、青菜のごま和え、コンニャクの土佐煮 他	631 20.9 1.2	634 21.3 2.1
19 (水)	青しそで胃袋元気！しそつくねの照り焼き 焼きビーフン、高野豆腐の煮物、にんじんのナムル 他	643 24.1 2.7	665 25.8 4.1
20 (木)	ソースも美味しい(▽)フィッシュフライタルタルソース 出し巻卵、ブロッコリーのごま和え、中華風酢の物 他	682 27.4 2.5	704 29.1 3.9
21 (金)	思わず食べちゃう(*^o^*)バーベキューチキン さつま芋の素揚げ、ほうれん草のからし和え、うの花 他	640 23.5 1.9	650 25.2 2.7
22 (土)	今日うれしい☆牛肉のすき焼き煮 紅生姜入り卵焼き、おろし和え、五目豆のケチャップ煮 他	644 28.9 3.1	666 30.6 4.5
23 (日)	定休日		
24 (月)	タンパク質をしっかり食べよう！チキンステーキ 粉吹き芋、高野豆腐の煮物、キャベツの胡麻和え 他	663 27.0 2.8	685 28.7 4.2
25 (火)	上品な風味でいただく☆サケの生姜焼き マカロニのケチャップ炒め、豚しゃぶしゃぶ、ひじき煮 他	606 31.0 1.8	628 32.7 3.2
26 (水)	おいしく食べて元気いっぱい！！トンカツ 出し巻、里芋の煮物、きゅうりとワカメの酢の物 他	696 25.9 1.4	699 26.3 2.3
27 (木)	酸味が美味しい(¯`_)チキン南蛮(タルタル添え) きんぴらごぼう、春雨のごまとし和え、青菜の煮浸し 他	691 31.5 1.9	713 33.2 3.3
28 (金)	青魚のDHA、EPAで健康一番◎サバの塩焼き かぼちゃの煮物、白菜のお浸し、にんじんの土佐炒め 他	635 25.2 2.0	658 26.9 3.4
29 (土)	お待たせしました♪ハンバーグデミグラスソース パンプキンサラダ、おからのカレー風味、もやしのナムル 他	685 25.4 2.9	687 25.6 3.5

ちょっと一言！

ハンバーグにひじきと枝豆を入れまし
た。きのこソースを添え、食物繊維と鉄
の多い一品です。

五目とは、色々な食品が入っている
意味です。単品より、複数の方が栄
養バランスもよく練ります。

きんぴらとは、浄瑠璃の坂田金平(金
太郎)からきたとか。繊維が多く歯ご
たえがきんぴらのだいご味です。

※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。