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10月31日～11月19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！

☆はやいもので11月☆

今年は残暑と台風で、ほんの数週間前まで夏のような気分でした。でもカレンダーは、もう１１月です。残り少ない食欲の秋を、バランス良く健康に、そして幸せに！

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	11/7
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	10/31、11/5、11/7 11/12、11/14、11/19
ウクレレ	毎火曜＆第2、4水曜	10時～12時	11/1、11/8、11/9 11/15
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	11/8、11/15
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	11/2、11/16
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	11/10、11/17
太極拳	毎木曜	16時～17時	11/10、11/17
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	11/4、11/11、11/18
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	11/5

※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☆

✿１０月３１日～１１月１９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
10/31（月）	**すてき！(・∀・)トンテキ** 磯辺卵、スパゲッティのソテー、大根のオイマヨ和え 他	(エネルギー) 683kcal (タンパク質) 25.2g (塩分) 2.7g	(エネルギー) 686kcal (タンパク質) 25.6g (塩分) 3.6g
11/1（火）	**ほのかな甘味がやみつき(*^_^*)にぎりつくね** ポテトサラダ、根菜の煮物、きゅうりとわかめの酢の物 他	682 24.1 2.5	704 25.8 3.9
2（水）	**サクッといただく海の味◎イワシとホタテのフライ** 高野豆腐とにんじんの煮物、きゅうりともやしの胡麻和え 他	646 24.5 2.3	668 26.2 3.7
3（木・祝）	定休日		
4（金）	**酸味と旨みハーモニー♪チキンのトマト煮** ふろふき大根柚子みそかけ、にんじんのｻﾗﾀﾞ、ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 他	655 28.8 1.7	659 30.0 2.7
5（土）	**味がようしゅんでます♥おでん** おからｻﾗﾀﾞ、ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め、千切大根のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 他	664 22.8 3.2	686 24.5 4.6
6（日）	定休日		
7（月）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** 厚揚げの煮物、白菜のお浸し、きんぴらごぼう 他	600 23.8 2.6	622 25.5 4.0
8（火）	**たまごの衣をまとったにくいヤツ☆チキンピカタ** ほうれん草のお浸し、千切大根の煮付、ｺﾝﾆｬｸの土佐煮 他	664 27.3 2.2	686 29.0 3.6
9（水）	**おかずの決定版◎豚肉の生姜焼き** フライドポテト、にんじんの土佐炒め、春雨の中華サラダ 他	674 23.9 2.3	677 24.3 3.1
10（木）	**和洋の風味♪イワシのみそパン粉焼き** 三度豆のごま和え、もやしのカレーソテー、根菜の煮物 他	686 21.0 3.0	709 22.2 4.4
11（金）	**食物繊維たっぷり♥おからハンバーグのチーズのせ** 高野豆腐とブロッコリーの卵とじ、きゅうりの中華酢和え 他	702 29.4 2.4	726 31.1 3.8
12（土）	**さっぱり酸味がおいしい☆酢豚** もやしの青のり和え、ひじきの煮物、紅白なます 他	682 21.2 2.7	693 22.8 3.6
13（日）	定休日		
14（月）	**おかずの定番！鶏肉のから揚げ** じゃがいもとピーマンのきんぴら、キャベツのごま和え 他	687 22.4 1.7	709 24.1 3.1
15（火）	**味がようしゅんでます(*^o^*)おでん** こんにゃくのピリ辛、小松菜と揚げの煮物、人参のサラダ 他	619 23.1 2.3	641 24.8 3.7
16（水）	**ほどよい塩味がおいしい☆サケの塩焼き** 三度豆のｿﾃｰ、厚揚げの生姜焼き、スパゲッティのサラダ 他	613 27.6 2.5	623 29.3 3.5
17（木）	**ホコホコポカポカ代謝アップ♪豚肉のスタミナ焼** 椎茸と筍の中華煮、もやしのしそ和え、高野豆腐の煮物 他	668 26.5 2.1	690 28.2 3.5
18（金）	**上品な風味でいただく(^_^)サバの生姜煮** 出し巻卵、じゃがいもの旨煮、きゅうりとワカメの酢の物 他	629 26.6 2.9	651 28.3 4.3
19（土）	**お待たせしました！豆腐入り和風ハンバーグ** かぼちゃのスープ煮、青菜ともやしのソテー 他	691 27.3 1.7	694 27.7 2.6

ちょっと一言！

ふろふき大根の季節ですね。柚子風味のみそにしました。柚子香りでおいしく頂いてください。

ピカタとは、鶏肉に卵をつけて焼いたものです。粉チーズとパセリを加えてみました。

にんにくの効いたスタミナ焼です。にんにくのアリシンと豚肉のビタミンB1の組み合わせで代謝アップ！

※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。