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11月21日～12月10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12月☆

寒くなりましたね。前回のチラシに「はやいもので11月」と書きましたが、息つく間もなく12月です。沢山食べて、寒さに負けない身体作り！冬到来に備えましょう！！

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	11/21 12/5
卓球	毎月・土曜	13時30～15時30	11/21、11/26、11/28 12/3、12/5、12/10
ウクレレ	第2、4水曜	10時～12時	11/30
骨盤体操	毎火曜	13時～14時	11/22、11/29 12/6
木彫り	第1、3水曜	13時～15時	12/7
健康麻雀	毎木曜	10時～15時30	11/24 12/1、12/8
太極拳	毎木曜	16時～17時	11/24 12/1、12/8
シニア体操	毎金曜	10時～11時30	11/25 12/2、12/9
すずらんコール	毎土曜	9時30～11時30	11/26 12/3、12/10

※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☆

✿１１月２１日～１２月１０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
11/21（月）	**たっぷり野菜にごま風味◎牛肉のチャプチェ** ゆで卵、もやしの酢の物、ひじき煮、にんじんの土佐炒め 他	(エネルギー) 682kcal (タンパク質) 25.4g (塩分) 3.0g	(エネルギー) 706kcal (タンパク質) 27.3g (塩分) 4.4g
22（火）	**疲労回復にぴったり！豚肉の味噌漬け焼き** 里芋とｺﾝﾆｬｸのそぼろあんかけ、大根とﾜｶﾒの酢の物 他	666 27.2 2.3	688 28.9 3.7
23（水・祝）	定休日		
24（木）	**ヘルシー＆ボリューム☆チキンカツ** 大根と椎茸の煮物、きんぴらゴボウ、春雨の酢の物 他	623 26.9 2.0	633 28.5 2.9
25（金）	**ほのかな甘味がやみつき♥にんじんのにぎりつくね** ちくわのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め、ｺﾝﾆｬｸの田楽風、青菜のごま和え 他	629 22.8 2.5	651 24.5 3.8
26（土）	**甘さがほどよい♪サケと厚揚げの照り焼き** 青菜とにんじんの浸し、粉吹き芋、千切大根の梅ハリハリ 他	662 22.2 2.7	684 23.9 4.1
27（日）	定休日		
28（月）	**青魚のDHA、EPAで健康一番！サバの塩焼き** だし巻卵、じゃが芋のカレーきんぴら、三度豆の中華炒め 他	594 24.3 2.0	617 26.0 3.4
29（火）	**おいしく食べて元気いっぱい！！トンカツ** 炊き合わせ、大根サラダ 他	695 22.1 2.0	698 22.7 3.2
30（水）	**味がようしゅんでます(*^0^*)おでん(卵、手羽中、大根など)** 青菜のしらす和え、厚揚げと三度豆のみそ炒め、ｺｰﾙｽﾛｰ 他	648 24.8 2.1	670 26.3 3.6
12/1（木）	**野菜たっぷりさわやか風味♪白身魚のマリネ** 炒り豆腐、じゃが芋の煮つけ、焼きビーフン、紅白なます 他	684 24.3 2.4	699 25.9 3.6
2（金）	**おかずの定番☆鶏肉のから揚げ** 千切り大根のｹﾁｬｯﾌﾟ煮、ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え、菜果ｻﾗﾀﾞ 他	728 25.2 2.1	740 27.2 3.2
3（土）	**ほどよい酸味が食欲そそる◎肉団子の甘酢あんかけ** もやしの生姜醤油和え、ピーマンとちくわの炒め物 他	609 23.2 2.8	632 24.9 4.2
4（日）	定休日		
5（月）	**すてき！(・∀・)トンテキ** 厚揚げと小松菜の煮物、ｷｬﾍﾞﾂとかにかまぼこのゆず和え 他	675 24.2 2.0	697 25.9 3.3
6（火）	**上品な風味でいただく(^_^)サバの生姜煮** もやしとニラの中華炒め、だし巻卵、三度豆のごま和え 他	626 25.5 2.0	649 27.2 3.4
7（水）	**香ばしい甘ダレがごはんにぴったり☆鶏肉の照り焼き** ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ、ﾎｳﾚﾝ草の浸し、きんぴら、ごま酢味噌和え 他	666 24.9 2.7	669 25.4 3.6
8（木）	**シャキッと食感が新鮮♪れんこん入りのハンバーグ** 高野豆腐・大根・にんじん・三度豆の煮物、卵の花 他	688 25.9 2.9	711 27.6 4.3
9（金）	**サクサク美味しい♥白身魚とホタテのフライ(タルタルソース)** 辛子酢味噌和え、里芋の煮物 他	692 22.8 2.7	714 24.5 4.1
10（土）	**今日はうれしい！牛肉のすき焼き煮** 紅生姜入り卵焼き、もやしのｺﾞﾏ和え、ちくわのﾋﾟﾘ辛炒め 他	671 24.3 2.6	682 26.0 2.5

※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！

田楽みそは、だしとみりんを利かし、時間をかけて煮上げたみそです。

カレー粉はターメリックを中心にした香辛料で作られています。これらはすべて漢方薬で健康によい物です。

蓮根は食物繊維が多く、しゃきしゃき感がうれしいハンバーグです。