

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12月12日～12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！**

☆今年も一年ありがとうございました☆

今年も皆様と一緒に食と健康を考えながら手を携えて歩んできた一年でした。子ども食堂にも挑戦しました。来年も皆様に寄り添い、食と健康をサポートして参ります。



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



## 周辺地図



※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。

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

☆ 12月12日～12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♪

ちょっと一言!

ごぼうは皮をむくと茶色に色が変わって  
きますが、これはタンニンなどのポリ  
フェニール類で抗酸化作用を持つ物質で  
もありません。

チキンローストでクリスマスを  
祝いましょう!

今年一年ご愛顧いただきありがとうございます。  
とうございました。皆さまの来年  
一年のご健勝をお祈り申し上げます。

☆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
12/12 (月)	<b>さっぱり酸味がおいしい(*o*) 酢豚</b> 中華酢の物、もやしと青梗菜の浸し、卵の花 他	(エネルギー) 682kcal (タンパク質) 20.7g (塩分) 2.4g	(エネルギー) 693kcal (タンパク質) 22.3g (塩分) 3.3g
13 (火)	<b>シャキシャキ食感◎鶏肉のごぼうつくね</b> ピリ辛こんにゃく、青菜とえのきのシーチキンサラダ 他	617 25.3 1.9	639 27.0 3.3
14 (水)	<b>たっぷり野菜でヘルシー! 白身魚の野菜あんかけ</b> フライドポテト、高野豆腐の煮物、焼きビーフン 他	636 25.9 2.5	658 27.6 3.9
15 (木)	<b>ごはんに合わせてみそ風味♪ 豚肉のみそ漬け焼き</b> ゆで卵、干切大根の煮物、春雨サラダ 他	659 23.7 1.6	662 24.1 2.6
16 (金)	<b>たっぷり野菜にごま風味♥牛肉のチャプチェ</b> 炊き合わせ、さつまいものレモン煮 他	687 22.2 2.3	709 23.9 3.7
17 (土)	<b>コクと旨みをプラス◎サケの塩こうじ焼き</b> 卵焼き、野菜たっぷり焼きそば、五目豆 他	608 28.1 2.1	635 30.1 3.7
18 (日)	定休日		
19 (月)	<b>青魚のDHA、EPAで健康一番! サバの塩焼き</b> かにかま入り卵、高野豆腐の炊き合わせ、紅白なます 他	615 29.0 2.3	637 30.7 3.7
20 (火)	<b>お待たせしました♪ハンバーグデミグラスソース</b> スパゲッティのソテー、里芋の煮物、トマトのドレッシング和え 他	705 26.8 2.5	715 28.4 3.3
21 (水)	<b>おいしく食べて元気いっぱい!! トンカツ</b> かぼちゃサラダ、大根とわかめの酢の物、もやしのごま和え 他	657 27.6 1.4	678 29.3 2.7
22 (木)	<b>野菜たっぷりさわやか風味♥白身魚のマリネ</b> ゆで卵、きんぴらごぼう、にんじんのナムル、牛乳寒 他	610 22.3 2.0	615 22.9 3.2
23 (金・祝)	定休日		
24 (土)	<b>メリーなクリスマスには(*^▽^*) ローストチキン</b> サラダ盛り合わせ&おからサラダ、ほうれん草ともやしのソテー 他	707 25.5 1.7	729 27.2 3.1
25 (日)	定休日		
26 (月)	<b>香ばしい甘ダレがごはんぴったり☆鶏肉の照り焼き</b> 大根とにんじんの煮物、マカロニとわかめのサラダ 他	675 24.7 1.3	<b>定食はお休み</b>
27 (火)	<b>サクッといただく海の味◎イワシのフライ</b> ピーマンと秋のきんぴら、白和え、椎茸と竹の子の中華煮 他	684 24.6 2.1	
28 (水)	<b>本場仕込みのニクいやツ(・▽・) 牛肉のプルコギ</b> 厚揚げと卵の煮物、人参の土佐炒め 他	652 27.9 2.2	
29 (木)	<b>庶民の味…でも手が込んでますよ! コロッケ</b> 高野豆腐と人参の煮物、磯辺卵、春菊ともやしのごま和え 他	710 23.1 2.1	
12月30日～1月4日は冬期休業いたします。			

※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。