2021. 8 槇塚台レストラン

makizukadai restrant

(送料・税込)1個 600円

★お弁当の店頭価格１個 ５００円
★５個以上の配達も１個 ５００円でお得
★ご飯大盛 ＋５０円、おかずのみは －１００円
★会食は汁物付 ６５０円、＋１００円 でドリンク付

営業日　：月～土／日祝休
営業時間：11:00 ～ 14:00
ランチ　：11:30 ～　弁当販売：11:00 ～
予約受付：9:00 ～　弁当配達：10:30 ～ 12:00

電話：072-289-9377

WEBサイト

月	火	水	木	金	土
2 **豚肉のみそ漬焼き** マカロニケチャップ炒め、ごぼうの胡麻まぶし、オクラとかにかまの和え物　ほか 599kcal　た22.5g　塩1.7g	**3** **白身魚の甘酢あん** がんもどきの煮つけ、きゅうりのわさび和え ほか 606kcal　た24.6g　塩2.1g	**4** **豆腐ハンバーグのデミグラスソース** フライドポテト、ブロッコリーの胡麻和え、にんじんのサラダ ほか 688kcal　た24.4g　塩1.8g	**5** **鶏から名古屋風** 温野菜サラダ、千切大根の煮つけ、豆もやしとニラのナムル ほか 698kcal　た24.7g　塩2.3g	**6** **鮭のバターじょうゆ焼き** 焼きそば、ピクルス風 ほか 670kcal　た26.4g　塩2.5g	**7** **牛肉とブロッコリーのオイスター炒め** 高野豆腐の煮物、ちくわのかば焼き、キャベツの中華塩もみ ほか 616kcal　た27.1g　塩2.9g
9 山の日 振替休日	**10** **鯖の塩焼き** 卵焼き、じゃがいもと手羽の煮物、もやしとニラのソテー　ほか 653kcal　た27.0g　塩2.8g	**11** **チキンカツタルタルソース** ゴーヤのごま和え、糸コンの真砂煮　ほか ※ お客様へ：８月１０、１１、１２日は、お弁当のみの販売。会食はお休みします。 722kcal　た23.6g　塩1.9g	**12** **チャプチェ** ゆで卵、青菜とキャベツの胡麻和え、大根のオイマヨ和え　ほか 675kcal　た23.6g　塩2.8g	**13** 8/13～15　夏期休業	**14**
16 **ぶりの甘辛焼き** 三度豆のナムル、里芋の煮物、オクラとコーンの和え物 ほか 619kcal　た24.3g　塩1.3g	**17** **タンドリーチキン** なすの揚げだしとかぼちゃの煮物、五目豆 ほか 682kcal　た23.7g　塩1.7g	**18** **トンテキ** 筑前煮、たたききゅうり ほか 616kcal　た21.6g　塩2.3g	**19** **鰯のフライ** ゆで卵、かぼちゃサラダ、小松菜の煮浸し、ひじきの煮つけ ほか 708kcal　た23.4g　塩2.9g	**20** **肉団子の甘酢あん** 焼ビーフン、ほうれん草のごま和え ほか 676kcal　た23.8g　塩2.6g	**21** **すき焼き煮** ゴーヤチャンプル、にんじんのナムル ほか 635kcal　た27.6g　塩2.8g
23 **焼き肉** フライドパンプキン、ミニサラダ、わかめとじゃこの酢の物 ほか 636kcal　た24.4g　塩2.5g	**24** **赤魚の煮付け** 厚揚げ、豚肉とキャベツの旨煮、人参と平天のきんぴら ほか 612kcal　た27.0g　塩2.0g	**25** **ひじき入ハンバーグ** にんじんのはちみつレモングラッセ、冬瓜の煮物、千切り大根の梅はりはり　ほか 722kcal　た29.0g　塩2.9g	**26** **トンカツみそソース添え** もやしとピーマンの和え物、れんこんのガーリックマスタード炒め、おから　ほか 701kcal　た23.7g　塩2.4g	**27** **白身魚のトマトソース添え** 洋風卵焼き、ブロッコリーピーナッツ和え、ごぼうサラダ ほか 606kcal　た25.1g　塩2.4g	**28** **チキン南蛮** 椎茸と筍の中華煮、キャベツの甘酢漬け、きゅうりの生姜和え ほか 640kcal　た30.0g　塩1.7g
30 **豚肉キムチ** タラコ青しそパスタ、にんじんのナムル ほか 634kcal　た26.9g　塩2.1g	**31** **牛肉のデミグラスソース** きゅうりとコーンの酢の物、こんにゃくと筍のピリ辛炒め、ひじきの白和え　ほか 597kcal　た22.6g　塩1.9g				

仕入れの都合により、メニューが変更になる場合があります。

※ 栄養価表示は、カロリー、たんぱく質、塩分の順です。　【ご注意！】配達当日のご予約は１０：００までにお願いいたします。【ご注意！！】キャンセル料は、前日半額、当日全額お支払いいただきます。

所在地：大阪府堺市南区槇塚台3丁1-2　企画運営：泉北ほっとけないネットワーク／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

槇塚台レストランって？

堺市の近隣センター活性化事業の第1号店として、槇塚台近隣センター内にレストランが誕生しました。平成２３年５月に弁当の販売でスタートした私たちですが、少しずつ活動内容を充実させてきました。現在では、店舗内の会食スペースで定食を食べていただける他、夜は居酒屋としても営業しています。また、こども食堂や農芸高校のスイーツ販売など、いろいろな団体に活躍の場を提供することで、地域の活性化に貢献しています。

熱中症と免疫力アップを！

8月に入り暑い毎日が続きます。部屋の中にいても暑い環境であれば熱中症になります。クーラーや換気で部屋を冷やし、30分に1回一口水を飲むなどこまめに水分補給をしましょう。
また、コロナ対策でワクチン接種が進んでいますが、ワクチン接種を受けたからと言って、感染しないということではありません。日頃より免疫力を高めるようにしましょう。運動や休養で体力をつけ、食事では朝・昼・夕の３食を規則正しくとることです。さらにたんぱく質食品や色の濃い野菜が毎食ありますか？バランスのよい食事でコロナ対策を！

地域の見守り役

お弁当の配達時、配達員がお客様の異変に気づいた場合には、ご家族様はじめ、警察や地域包括センター等あらかじめご指定いただいている連絡先へただちにご連絡いたします。

レンタルスペースの活動

様々な文化活動を行っています。

講座	曜日	時間
卓球	毎週月・土曜	13時30～15時30
骨盤体操	毎週火曜	13時～14時
ウクレレ	毎週火曜	10時～12時
スポーツ麻雀	毎週水曜	12時30～16時40
木彫り	第１、３水曜	10時～12時
健康麻雀	毎週木曜	12時～17時
麻雀クラブ	毎週金曜	12時30～15時30

※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

居酒屋営業は18:00～21:00（予約受付17:00～）