

(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

# 榎塚台レストラン



makizukadai restaurant

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



WEBサイト

電話 : 072-289-9377

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> <b>豚キムチ</b> ゆでたまご、こんにやくと筍の甘辛煮、もやしの甘酢つけ、千切り大根の煮物 ほか 567kcal た26.0g 塩1.9g	<b>2</b> <b>鯖の竜田揚げ</b> 肉じゃが、青菜のごま和え ほか 704kcal た25.9g 塩1.6g	<b>3</b> 文化の日	<b>4</b> <b>照り焼きミートボール</b> 擬製豆腐、ひじきの煮物、きんぴられんこん ほか 721kcal た28.2g 塩2.5g	<b>5</b> <b>鮭のちゃんちゃん焼</b> かぼちゃの煮物、たくあん和え ほか 592kcal た26.8g 塩2.5g	<b>6</b> <b>焼肉</b> ブロッコリーのピーナッツ和え、さつまいもの甘煮、紅白なます ほか 632kcal た22.1g 塩1.6g
<b>8</b> <b>鶏肉の塩麴から揚げ</b> 高野豆腐の卵とし、キャベツのごま和え ほか 685kcal た27.9g 塩2.2g	<b>9</b> <b>すき焼き</b> タラスバサラダ、じゃがいものカレーソテー、ひじきの中華酢の物 ほか 651kcal た24.1g 塩1.8g	<b>10</b> <b>おでん</b> 厚揚げとかぼちゃの炒めもの、人参のサラダ ほか 669kcal た25.2g 塩1.8g	<b>11</b> <b>チンジャオロースー</b> 野菜フライ、もやしとニラの和え物 ほか 675kcal た24.2g 塩1.8g	<b>12</b> <b>ねぎみそつくね</b> 三度豆のソテー、ピリ辛コンニャク、きゅうりとワカメの酢の物 ほか 675kcal た23.6g 塩2.9g	<b>13</b> <b>鯖の塩焼き</b> だし巻き卵、小松菜と豚肉の煮物、じゃがいもとにんじんのオイスター炒め ほか 664kcal た29.5g 塩2.9g
<b>15</b> <b>白身魚のから揚げ韓国風サラダ</b> 大豆入りひじきの煮物、もやしとちくわの酢の物、にんじんの土佐炒め ほか 614kcal た21.9g 塩2.2g	<b>16</b> <b>豚バラ大根</b> ゆで卵、高野豆腐とにんじんの煮物、サバ缶ときゅうりの梅肉あえ ほか 684kcal た31.1g 塩1.9g	<b>17</b> <b>れんこんのつくね</b> おから、ちくわのケチャップ炒め、大根のなめこ和え ほか 625kcal た21.3g 塩2.3g	<b>18</b> <b>赤魚の煮つけ</b> かぼちゃと里芋のそぼろあんかけ、青菜の煮浸し ほか 608kcal た27.9g 塩2.1g	<b>19</b> <b>牛肉の柳川煮</b> ふろふき大根、チンゲン菜と平天の中華炒め、さつまいもサラダ ほか 707kcal た25.4g 塩2.8g	<b>20</b> <b>鶏肉とじゃがいものハニーマスタードソース</b> 千切り大根のケチャップ煮、筍の土佐和え、ブロッコリーのお浸し ほか 712kcal た25.3g 塩2.1g
<b>22</b> <b>アジアンチキン</b> 焼きビーフン、ほうれん草の白和え ほか 672kcal た26.4g 塩1.6g	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> <b>豆腐ハンバーグデミグラスソース</b> 三度豆のソテー、ごぼうとさつまいものバターしょうゆ、豆もやしの生姜しょうゆ ほか 685kcal た22.7g 塩2.2g	<b>25</b> <b>豚肉のみそ生姜焼き</b> 卵と野菜の中華炒め、ポテトサラダ ほか 655kcal た24.0g 塩2.2g	<b>26</b> <b>鰯の梅しそフライ</b> なすとじゃがいもとピーマンのみそ炒め、しいたけと筍の中華煮 ほか 717kcal た22.9g 塩2.3g	<b>27</b> <b>牛肉のチャプチェ</b> 煮卵、根菜の煮物、菜果サラダ ほか 629kcal た22.5g 塩2.7g
<b>29</b> <b>トンテキ</b> 野菜たっぷり焼きそば、きんぴら ほか 656kcal た22.7g 塩2.6g	<b>30</b> <b>鶏肉の照りマヨ</b> きのことマカロニのソテー、ほうれん草のナムル、キャベツとかにかまぼこのゆず和え ほか 675kcal た23.9g 塩1.9g	☆♡	 <p>11/5</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼</p>	☆♡	 <p>11/24</p> <p>豆腐ハンバーグデミグラスソース</p>

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までをお願いいたします。【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 : 大阪府堺市南区榎塚台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・榎塚台校区自治連合会・NPO法人榎塚台助け合いネットワーク・大阪市立大学



## 榎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、榎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。

## 榎塚台は今年で50周年を迎えます

大阪府が泉北丘陵開発の基本構想が発表されたのが、今から60年前の1961年。それから開発が進み、泉北高速鉄道が泉ヶ丘まで開通したのが1971年で、この頃の泉北ニュータウンの人口は2万を超えるくらいでした。1992年に人口164,587人をピークに減少傾向となり、高齢化などの問題が出てきました。

榎塚台も50周年を迎え、榎塚台小学校では記念行事を計画しています。榎塚台レストランもこれに協力し「榎塚農園計画～命をはぐくむ「食」と向き合おう～」をテーマに、5年生の子ども達と地域福祉を考え、高齢者のためのお弁当作りに取り組みます。

## 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～）