2023.8

槇塚台レストラン

makizukadai restrant

(送料・税込)1個 650 円

★お弁当の店頭価格１個 ５５０円
★５個以上の配達は１個 ５５０円でお得
★ご飯大盛 ＋５０円、おかずのみは －１００円
★会食は汁物付 ７００円、＋１００円 でドリンク付

営業日　：月～土（日祝休み）
営業時間：11:00 ～ 14:00
※ 土曜日は弁当販売のみで12:00まで
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
	1 **豆腐ハンバーグおろしのせ** マカロニサラダ、ごぼうの胡麻まぶし、オクラとかにかまの和え物 ほか 665kcal　た22.6g　塩2.6g	2 **豚生姜焼き** フライドポテト、ブロッコリーのペペロンチーノ、にんじんシリシリ　ほか 671kcal　た27.1g　塩2.0g	3 **鮭の竜田揚げ** 麻婆茄子、ツナときゅうりの塩こんぶ和え ほか 580kcal　た21.0g　塩2.1g	4 **鶏から名古屋風** 焼きそば、豆もやしとニラのナムル ほか 725kcal　た26.6g　塩2.3g	5 **牛肉とブロッコリーのオイスター炒め** 高野豆腐の煮物、キャベツの中華塩もみ ほか 659kcal　た19.9g　塩2.8g
7 **チキンカツ** じゃがいものチーズガレット、ピーマンじゃこ炒め、ちくわとわけぎの辛子酢味和え　ほか 671kcal　た24.0g　塩2.6g	8 **白身魚のマリネ** ゆで卵、だいこんと手羽の煮物、糸コンの真砂煮 ほか 569kcal　た22.1g　塩2.2g	9 **牛肉の味噌煮込み** 筍のピリ辛炒め、ひじきの煮物、ちくわとささみのキムチ和え ほか 580kcal　た19.3g　塩1.7g	10 **豚肉のポークチャップ** 和風マカロニサラダ、ほうれん草のナムル、キャベツのカレー炒め ほか 643kcal　た20.3g　塩2.1g	11 山の日	12 8/12～15　夏季休業
14 8/12～15　夏季休業	15 	16 **鯖の塩焼き** なすの生姜じょうゆ和え、トマトのナムル、オクラと長芋の梅おかか和え　ほか 614kcal　た18.2g　塩2.2g	17 **しっとり胸肉のみそ照り焼き** 青菜の煮浸し、千切り大根の梅ハリハリ、五目大豆 ほか 611kcal　た25.5g　塩2.3g	18 **肉団子の甘酢あん** ゴーヤチャンプル、コーンとベーコンバター炒め ほか 688kcal　た25.8g　塩2.7g	19 **牛肉の柳川煮** 厚揚げのステーキ、にんじんナムル ほか 693kcal　た20.5g　塩2.1g
21 **トンカツみそソース添え** もやしとニラの和え物、ブロッコリーのソテー、れんこんのきんぴら　ほか 683kcal　た19.8g　塩2.9g	22 **ぶりの照り焼き** たたききゅうり、豚肉とキャベツの旨煮、人参のツナごまみそ和え ほか 621kcal　た20.3g　塩2.3g	23 **チキン南蛮タルタルソース** 椎茸と筍の中華煮、煮卵、もやしの生姜和え ほか 716kcal　た25.6g　塩2.5g	24 **焼き肉** フライドパンプキン、ゆずみそだいこん、きゅうりとじゃこの酢の物　ほか 571kcal　た21.6g　塩2.9g	25 **白身魚のマヨチーズ焼き** ペンネボロネーゼ、ごぼうサラダ ほか 633kcal　た20.5g　塩2.0g	26 **手作り焼売** 冬瓜の煮物、ピリ辛コンニャク ほか 639kcal　た23.0g　塩2.3g
28 **青椒肉絲** 夏野菜の甘酢あん、キャベツのナムル ほか 713kcal　た22.7g　塩2.8g	29 **鶏のチリソース** だし巻き卵、にんじんサラダ、野菜炒め、きゅうりとみょうがの酢の物　ほか 572kcal　た21.0g　塩2.9g	30 **鰆のカレー揚げ** ミンチとニラ・もやしキムチ炒め、トマトと枝豆のサラダ ほか 601kcal　た21.8g　塩2.3g	31 **鶏手羽の名古屋風唐揚げ** 厚揚げのステーキ、ビーフン、えのきとほうれん草の和え物 ほか 591kcal　た16.8g　塩2.1g		

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誕生し、地域の皆様へ**「安全・安心」なお弁当を配達**しております。

堺市の「減らしおキッチン」へ参加!

おいしいとヘルシーをどっちも。堺市の勧める減塩メニューを提供する活動に参加しています。管理栄養士に指導を受けたスタッフが栄養バランスと健康を考え、**野菜は120ｇ以上，塩分は弁当3ｇ以下、会食の汁物は1%以下**にしています。

水分補給は大丈夫ですか？

今年の夏は特に暑い日が続いています。昨年水分補給の仕方で「水1リットルに塩をすり切って小さじ1/3～1/2杯を加えて、水分とミネラルの補給を行いましょう」とお伝えしました。汗には塩分の他にカリウムやカルシウムも含まれますので、これらミネラルも汗とともに少量ですが失われます。スポーツドリンクはこれらのミネラルをプラスしていますが、ブドウ糖も多く、500mlに糖類が31.0ｇ（3ｇスティックシュガー約10本）含んでいるものもあります。甘いドリンクの摂りすぎに注意をしましょう。牛乳やスイカなどの果物を食べるのも1つです。

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	毎週月曜	13時30～15時30
ウクレレ	毎週火曜	10時～12時
骨盤体操	毎週火曜	13時～14時
木彫り	毎週水曜	10時～12時
スポーツ麻雀	毎週水曜	12時30～16時30
金賞会	毎週木曜	12時30～16時30
マージャンクラブ	毎週金曜	13時～16時

※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～）