

2024. 7

(送料・税込) 1個 700円

- ★お弁当の店頭価格 1個 600円
- ★5個以上の配達には1個 600円でお得
- ★ご飯大盛 +50円、おかずのみは -100円
- ★会食は汁物付 750円、+100円でドリンク付

榎塚台レストラン



makizukadai restaurant

営業日 : 月~土 (日祝休み)
 営業時間 : 10:30 ~ 14:00
 ※ 土曜日は弁当販売のみ12:00まで
 ランチ : 11:30 ~ 弁当販売 : 10:30 ~
 予約受付 : 9:00 ~ 弁当配達 : 9:30 ~ 12:00

電話 : 072-289-9377

予約がオススメ!
 食数に限りがございます
 売切の際はご容赦下さい

ウェブサイト

月	火	水	木	金	土
1 うどん入りすき焼き 揚げごぼう甘辛和え、ブロッコリーのピリ辛ナムル、きゅうりと卵の生姜和え ほか 700kcal た18.8g 塩2.8g	2 鶏肉のチリソース 高野豆腐とさつま芋の煮物、きゅうりとわかめの酢の物 ほか 672kcal た24.8g 塩2.4g	3 赤魚の柚子こしょうから揚げ 卵焼きのあんかけ、小松菜の梅干し和え、枝豆とウインナーのマセドアンサラダ ほか 601kcal た19.5g 塩2.3g	4 豚肉の生姜ステーキ 夏野菜と里芋の煮浸し、おろし和え ほか 622kcal た18.6g 塩1.7g	5 ピーマンの肉詰め甘辛たれ 夏野菜の Pasta、さつま芋のサラダ ほか 749kcal た20.8g 塩2.0g	6 ブリねぎ 牛肉入りきんぴら、じゃがいものペペロンチーノ、きゅうりとみよがのボン酢和え ほか 587kcal た19.0g 塩2.8g
8 鮭の竜田揚げ イカと明太のバター焼きそば、れんごんの土佐和え、かぼちゃサラダ ほか 666kcal た22.2g 塩2.4g	9 鶏手羽のさっぱり煮 麻婆春雨、長芋のから揚げ、もやし中華炒め ほか 601kcal た19.2g 塩2.2g	10 牛肉となすの中華炒め 筍と椎茸の中華煮、ツナとキュウリのごまマヨ和え、トマトのナムル ほか 589kcal た19.8g 塩2.5g	11 鯖の塩焼き 小松菜とベーコンの卵炒め、じゃがいものそぼろ煮、バリバリ油揚げと長ネギのナムル ほか 674kcal た21.8g 塩2.2g	12 青椒肉絲 筑前煮、春雨の中華サラダ ほか 571kcal た19.3g 塩2.1g	13 韓国風ハンバーグ じゃがいもと枝豆のにんにく炒め、れんごんのきんぴら、糸コンの真砂煮 ほか 630kcal た20.4g 塩2.9g
15 海の日	16 鱈の南蛮漬け 豚バラのプルコギ風、ブロッコリーの卵サラダ ほか 668kcal た22.8g 塩2.0g	17 ひじきのつくね 八宝菜、オクラのおかか和え ほか 636kcal た22.3g 塩2.8g	18 チキンカツタルソース ジャーマンポテト、ズッキーニとブロッコリーのソテー炒め、きゅうりとちくわの柚子胡椒和え ほか 690kcal た22.6g 塩2.3g	19 赤魚の煮付け だし巻き卵、かぼちゃとひき肉の炒め物、みつばとささみの辛子和え ほか 529kcal た20.8g 塩1.9g	20 トンテキ ゴーヤチャンプル、枝豆のガーリックバター炒め、だいごんのオイマヨ和え ほか 653kcal た22.7g 塩2.3g
22 鶏むね肉のマヨ照り焼き 洋風卵焼き、スパゲッティのナポリタン、ブロッコリーとカニカマのタルタルサラダ ほか 770kcal た31.5g 塩2.8g	23 冷しゃぶしゃぶ 揚げごぼうの甘辛和え、ピーマンのじゃこ炒め、和風になじんサラダ ほか 632kcal た18.3g 塩2.6g	24 チーズ入りさつま焼き 焼きビーフン、ズッキーニのやみつきナムル、ピリ辛コンニャク ほか 557kcal た24.0g 塩2.3g	25 おからハンバーグのデミソース煮込み ブロッコリーのペペロンチーノ、トマトのバジルソース和え ほか 610kcal た19.1g 塩1.7g	26 長芋の牛肉巻き にんじんのラベ、ほうれん草の胡麻和え、和風マカロニサラダ ほか 607kcal た18.6g 塩1.5g	27 フィッシュフライタルソース 夏野菜の甘酢あん、きゅうりの酢の物 ほか 675kcal た19.1g 塩2.2g
29 鯖カツ 冷やし中華、千切大根の梅わさび和え ほか 794kcal た23.8g 塩2.5g	30 酢豚 コンニャクの土佐和え、ほうれん草のクルマ和え、うな胡 ほか 673kcal た18.5g 塩2.4g	31 にんじんのにぎりつくね 里芋のタラコバター炒め、ごぼうの胡麻まぶし、なすの揚げ浸し ほか 631kcal た17.4g 塩2.2g	7/6 ブリねぎ	7/30 酢豚	

※ 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

仕入たの都合により、メニューが変更になる場合がございます。



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。堺市の勤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。

提供価格改定のお知らせ

いつも当店をご利用いただき誠にありがとうございます。
ご存知の通りの物価高騰の影響で、当店の仕入れ価格も上昇しております。今まで価格据置を模索して参りましたが、私共の努力だけではどうしてもなくなりました。つきましては下記のように価格改定をいたします。ご利用の皆様にご負担をお願いすることになりますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

- お弁当1個 650円 → 700円 (4個までの配達)
 - お弁当1個 550円 → 600円 (5個以上の配達・店頭)
 - レストランでの食事(汁物付き) 700円 → 750円
- ※全て税込価格、「大盛」や「おかずのみ」などのオプション価格は今まで通りです。

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～)