

2025.1

(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



WEBサイト

月	火	水	木	金	土
 <p>1/9</p> <p>ねぎ塩カルビ風</p>	 <p>1/31</p> <p>トマトとしめじのキーマカレー</p>	 <p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
前年12/29~1/5 冬期休業					
<p>6</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>里いもきのこのペペロンチーノ、きゅうりの塩昆布和え ほか</p> <p>598kcal た16.9g 塩2.2g</p>	<p>7</p> <p>鶏肉の塩麹から揚げ</p> <p>水菜のごはん、マカロニサラダ、じゃがいものじょうゆバター、白和え ほか</p> <p>777kcal た29.1g 塩2.2g</p>	<p>8</p> <p>赤魚の煮付け</p> <p>ほうれん草とベーコンのソテー、コロコロ塩キャラメルさつまいも、無限にんじん ほか</p> <p>606kcal た20.1g 塩2.9g</p>	<p>9</p> <p>ねぎ塩カルビ風</p> <p>ほうれん草とサラミの卵ソテー、五目豆、トマトのバジルソース和え ほか</p> <p>665kcal た24.1g 塩2.3g</p>	<p>10</p> <p>豚肉とエリンギのオイスター炒め</p> <p>小松菜の煮浸し、ピリ辛コンニャク、タラモサラダ ほか</p> <p>693kcal た22.8g 塩2.3g</p>	<p>11</p> <p>白身魚のチーズマヨ焼き</p> <p>高野豆腐の煮物、ほうれん草のごま和え ほか</p> <p>576kcal た21.1g 塩2.1g</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>豆腐ハンバーグおろしのせ</p> <p>おから、ブロッコリーと卵のサラダ、青菜のごま和え ほか</p> <p>672kcal た23.9g 塩2.6g</p>	<p>15</p> <p>カツレツミネストローネ添え</p> <p>ごぼうとさつまいものバター、ピーマンのおかか炒め、春雨の中華サラダ ほか</p> <p>703kcal た19.1g 塩2.4g</p>	<p>16</p> <p>ベーコンとチーズ入りのさつま焼き</p> <p>豚肉となすのみそ炒め、もやしのナムル ほか</p> <p>646kcal た26.0g 塩1.5g</p>	<p>17</p> <p>豚バラ大根</p> <p>煮卵、蒸し鶏のボリュームパスタサラダ、きのこの甘辛炒め ほか</p> <p>710kcal た26.4g 塩2.0g</p>	<p>18</p> <p>牛肉の韓国風炒め</p> <p>チョレギサラダ、鶏そぼろのひじき煮、ピクルス ほか</p> <p>575kcal た18.7g 塩2.2g</p>
<p>20</p> <p>うどん入りすき焼き煮</p> <p>だし巻き卵、椎茸と筍の中華煮、春雨サラダ ほか</p> <p>680kcal た20.7g 塩2.9g</p>	<p>21</p> <p>おでん</p> <p>炊き込みごはん、豆腐田楽、きゅうりの酢の物 ほか</p> <p>604kcal た24.8g 塩3.0g</p>	<p>22</p> <p>てりたまチキンステーキ</p> <p>揚げだし里芋、ブロッコリーのバター炒め、きゅうりのツナのサラダ ほか</p> <p>652kcal た26.1g 塩2.1g</p>	<p>23</p> <p>しそ入り豆腐つくねの照り焼き</p> <p>筑前煮、さつま芋サラダ ほか</p> <p>712kcal た24.8g 塩2.5g</p>	<p>24</p> <p>ぶりの竜田揚げ</p> <p>肉じゃが、青菜とにんじんの浸し ほか</p> <p>634kcal た22.2g 塩1.9g</p>	<p>25</p> <p>豚肉と青梗菜の中華炒め</p> <p>切干大根煮つけ、かぼちゃのハニーマスタード、トマトのナムル ほか</p> <p>609kcal た18.7g 塩2.0g</p>
<p>27</p> <p>チキン南蛮</p> <p>揚げごぼうの甘辛和え、中華煮浸し、ピリ辛れんこん ほか</p> <p>612kcal た22.1g 塩2.4g</p>	<p>28</p> <p>牛肉と舞茸の甘辛炒め</p> <p>キャベツと卵、ソーセージのカレーマヨソテー、ポテトサラダ ほか</p> <p>671kcal た23.0g 塩2.4g</p>	<p>29</p> <p>赤魚のから揚げ葱だれソース</p> <p>豚肉としめじのしぐれ煮、ゆで卵、枝豆のペペロンチーノ ほか</p> <p>621kcal た26.0g 塩2.3g</p>	<p>30</p> <p>トンカツ</p> <p>ゆず味噌大根、きのこのジェノベーゼ、ほうれんそうの浸し ほか</p> <p>658kcal た20.6g 塩2.1g</p>	<p>31</p> <p>トマトとしめじのキーマカレー</p> <p>ゆで卵、厚揚げとさつまいもの煮物、きゅうりとカニカマの酢の物 ほか</p> <p>636kcal た21.1g 塩1.7g</p>	

※ 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

仕入れの都合により、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ちらも。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。

2025年 新春のお慶びを申し上げます

旧年中は当レストランをご愛顧賜りありがとうございました。今年で15年目を迎えることができました。昨年の10月より新しい試みとして「モーニング」を始めたところとても好評です。パンと卵料理、ヨーグルト&フルーツ、サラダ、コーヒーですが、卵料理はゆで卵の他、目玉焼きやスクランブルエッグなどご要望にお応え致します。朝食から栄養バランスのよい食事今年一年健康に過ごしましょう。



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。

2F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
ゆる体操	第4木曜日	10時～11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～）