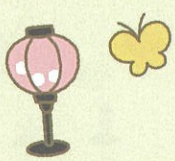
2026.3月

予約がオススメ！
食数に限りがございます
売り切れにご容赦ください

槇塚台レストラン
メニュー表

インスタグラム WEBサイト

072-289-9377

月	火	水	木	金
2 鯖の竜田揚げ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 卵とまいたけの炒め物、千切大根のツナサラダ 654kcal た19.1g 塩1.9g	3 ひな祭り特別弁当 巻きずし、いなり、菜飯、鴨ロースのサラダ風、鰆の塩麹焼き、酢れんこん 521kcal た 22.9g 塩3.5g	4 トンテキ えびのすり身カツ ポテトサラダ、煮卵、ブロッコリーのペペロンチーノ 649kcal た 22.9g 塩2.2g	5 鱒のホワイトソースかけ ハムサラダカツ 厚揚げとなすの肉みそ炒め、明太子パスタ 715kcal た 24.1g 塩2.3g	6 ピーマンの肉詰め ぶりと葱の照り焼き コーンのかき揚げ、青菜のツナごまみそ和え 670kcal た21.7g 塩2.1g
9 豚肉のプルコギ 赤魚の揚げ煮 筑前煮、ねぎ肉みそ豆腐サラダ、トマトのナムル 700kcal た 27.5g 塩1.6g	10 鯖の塩焼き 鶏肉の紅生姜揚げ 煮卵、ブロッコリーのソテー、にんじんのサラダ 718kcal た 22.6g 塩2.9g	11 しめじとトマトのキーマカレー風 白身魚のフライ タルタルソース 牛肉入りきんぴら 673kcal た 15.0g 塩2.6g	12 牛肉のチャプチェ 鰆のガーリックポン酢しょうゆ焼き 野菜入りオムレツ、かぼちゃの煮物 650kcal た 21.1g 塩2.9g	13 鯖の味噌煮 トンカツ 揚げごぼうの甘辛和え、ズッキーニのコンソメバター炒め 715kcal た 21.9g 塩2.8g
16 ハヤシライス ぶりのごま葱ソース エリンギのフライ、はるさめの中華風サラダ 702kcal た23.5g 塩 2.9g	17 鶏肉の白だしから揚げ 鯖のさっぱりみぞれ煮 五目卵、しめじと野菜の甘辛炒め 695kcal た 23.4g 塩2.4g	18 白身魚のねぎみそ焼 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース ブロッコリーと卵のサラダ、大豆もやしのピリ辛ナムル 649kcal た 22.1g 塩2.5g	19 ベーコンポテトチーズ春巻き 赤魚の塩焼 きのこのせ、ゆず味噌大根、トマトとささみの韓国風サラダ 587kcal た 20.3g 塩2.3g	20 春分の日
23 白身魚とじゃがいものガーリックマヨポン酢炒め 肉団子とれんこんの照り煮 コーンとわかめの酢の物 554kcal た 16.9g 塩2.9g	24 豚キムチ 鰆の柚庵焼き風 かぼちゃの煮物、焼きビーフン、きゅうりと揚げの辛子酢味噌和え 570kcal た 20.5g 塩2.6g	25 厚揚げの牛肉巻き 鰺の南蛮漬け 信太卵、椎茸と筍の中華煮、大根のサラダ 640kcal た 23.2g 塩2.6g	26 イカのマリネ 鶏肉の梅肉和え 小松菜の煮浸し、大根のそぼろあんかけ 640kcal た 22.2g 塩2.7g	27 焼き肉炒め ごぼうとエビのさつま焼き じゃこおろし、青菜のゆずこしょう和え 530kcal た 20.5g 塩2.9g
30 キーマカレー 鯖の塩焼き 揚げなすの生姜しょうゆ和え、ひじきときのこの煮つけ 647kcal た 17.5g 塩2.6g	31 鱒のフライ 牛肉の柳川煮 かぼちゃサラダ、ブロッコリーのピーナッツ和え 725kcal た 22.1g 塩1.6g			

1個 800円(税込)

★お弁当配達の送料　1個あたり100円
★1ヶ所5個以上の配達は送料無料！
★おかずのみは−200円
★会食は汁物付850円、＋100円でドリンク付

営業日：月〜金(土日祝休み)

営業時間：9:30〜14:00(予約受付9:00〜)
●モーニング：9:30〜11:00
●ランチ：11:30〜　●弁当販売：10:30〜
●当日配達受付：9:30まで

※栄養価表示は、カロリー、タンパク質、塩分の順です。
【ご注意！】配達当日のご予約は9：30までにお願い致します。　【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・大阪公立大学

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

ランチ

堺市の「ヘルシーキッチン」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。

安心のひみつ

サンドウィッチ

地元産の上神谷米をはじめ、近郊農家の低農薬野菜や厳選されたお店から新鮮な食材を仕入れ、手作り無添加にこだわっております。

モーニング

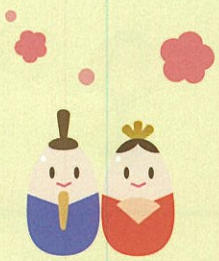
お弁当

ヘルシーのひみつ

管理栄養士さんとスタッフが一緒に考えた料理です。手間をおしまず１つ１つ手作りで。揚げ物は揚げずに調理しています。

3月3日は「ひな祭り」の行事食をご用意!

３月３日は五節句の１つの「上巳の節句」で、別名桃の節句、ひな祭りとも言われ、邪気を払い女子の成長を祝う日です。当レストランでは、巻きずしやいなり寿司を入れた行事食を用意しています。
日本では寿司は「晴れの日」の食事で、神様と共に食べることで神と人の関係が深まると考えられています。



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	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。

居酒屋営業は18:00～21:00
(予約受付17:00)