

2026.5月

榎塚台レストラン メニュー表



Instagram WEBサイト



072-289-9377

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

月	火	水	木	金
				1 名古屋風からあげ ぶりの照り焼き にら玉生姜炒め・トマトの 韓国風サラダ 594kcal た19.0g 塩2.1g
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 鯖の塩焼き 牛肉のハッシュドビーフ だし巻き卵・里芋の煮物 577kcal た19.0g 塩2.4g	8 ありがとう弁当 (母の日) しそチーズの豚肉巻き エビフライ・木の芽和え 714kcal た24.3g 塩2.6g
11 鶏肉の西京焼き イカのフライ 揚げなすの生姜しょうゆ 和え・ごぼうの胡麻まぶし 597kcal た19.0g 塩2.1g	12 ポークチャップ 五目さつま揚げ 明太しそだし巻き卵・牛 肉入りきんぴら 648kcal た26.1g 塩2.3g	13 鯖の塩麹焼き 照り焼きバーグ カニカマとブロッコリー のサラダ・ペペロンチーノ 634kcal た19.5g 塩2.1g	14 牛肉のチャプチェ ぶりとなぎの レモンガーリック 信太卵・マカロニのオー ロラサラダ 620kcal た21.7g 塩2.4g	15 白身魚のみそ マヨチーズ焼き 鶏からのねぎポン酢 椎茸と筍の中華煮・小松 菜のナムル 535kcal た19.2g 塩2.3g
18 トンカツ 赤魚のから揚げ ねぎダレ添え ブロッコリーのペペロンチー ノ・カレージャーマンポテト 604kcal た17.2g 塩2.3g	19 牛肉のプルコギ 鰯フライ 五目大豆・揚げ茄子の ごま炒め・トマトの韓国 風サラダ 651kcal た21.4g 塩1.6g	20 はんぺんエビシューマイ 鶏のから揚げ オーロラソース じゃがいものジェノベー ゼソース焼き 694kcal た27.1g 塩2.0g	21 カルビ風豆腐 ハンバーグ のり塩鯖竜田 かぼちゃの煮物・ほうれ んそうともやしのお浸し 660kcal た19.2g 塩2.8g	22 チキンピカタ 白身魚の中華あんかけ ブロッコリーの辛子マヨ ネースサラダ・ゆず味噌 大根 597kcal た19.4g 塩2.2g
25 鯖カツ 鶏肉のカレー煮 チーズ卵焼き・里芋とべ ーコンの煮っころがし・ トマトの旨だしサラダ 697kcal た25.0g 塩2.7g	26 豚肉のみそマヨ和え 鰯の南蛮漬け 小松菜の煮浸し・にんじ んの真砂和え・おからサ ラダ 609kcal た20.2g 塩2.6g	27 鶏肉のハニー マスタード焼き すり身の三色揚げ 鶏そぼろのひじき煮・は るさめの酢の物 610kcal た21.0g 塩2.2g	28 エビのチヂミ 肉団子の甘酢あん 厚揚げと小松菜の煮物 揚げごぼうの甘辛和え 623kcal た22.3g 塩2.0g	29 牛玉甘辛炒め 鰯の梅しそフライ だいこんの煮物・しめじの 生姜和え・やみつききゅうり 650kcal た18.2g 塩1.7g

1個 800円(税込)

- ★お弁当配達送料 1個あたり100円
- ★1ヶ所5個以上の配達送料は無料!
- ★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: 大阪府堺市南区榎塚台3丁1-2

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



ランチ

堺市の「ヘルシーキッチン」へ参加!

周辺地図



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。

安心のひみつ

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。



サンドウィッチ



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。

ありがとう弁当の販売予約の開始

薫風の頃、気持ちのよい日が続きますね。今年の5月はゴールデンウィークが長く6日まで大型連休となります。季節もよいですからお出かけも多いことでしょう。そこで5月10日(日)は母の日ですので、少し早く8日(金)に「ありがとう弁当」を販売することにしました。価格は通常の800円(税込み)です。数に限りがありますので、事前に予約をお願い致します。すべての方に「ありがとう」と感謝しながら、おいしく食べていただけると嬉しいです。



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)