2026.9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
	1 豚肉の生姜焼き 鰈のから揚げ葱ダレ ひじき煮の煮物・にんじんと卵の炒め物 614kcal た21.1g 塩2.8g	2 ミニハンバーグデミグラスソース 鰯のイタリアンマリネ 大根のそぼろあんかけ・ニラとえのきのナムル 640kcal た19.9g 塩1.9g	3 ぶりのカレー竜田揚げ 牛肉とズッキーニのオイスターソース炒め 肉じゃが・だし巻き卵 624kcal た21.9g 塩2.7g	4 レモンペッパーチキン 鯖の生姜煮 千切大根のケチャップ煮・ほうれんそうのお浸し 609kcal た19.5g 塩2.4g
7 鶏肉の大葉みそ炒め 太刀魚のレモンバタームニエル カレーきんぴら・里芋の煮物 692kcal た20.9g 塩2.4g	8 白身魚のハニーマスタード焼き 牛肉のプルコギ じゃがいものしょうゆバター・あさりと高野豆腐の卵とじ 583kcal た18.4g 塩2.1g	9 ポークチャップ 鯵のバジルピカタ ズッキーニの塩昆布炒め・ひじきサラダ・白菜のごま和え 580kcal た19.7g 塩1.8g	10 牛肉のカレー炒め ぶり大根 青菜とちくわの浸し・信太卵・わかめと胡瓜の酢の物 580kcal た21.6g 塩2.3g	11 赤魚のアクアパッツァ風 ピーマンの肉詰め 椎茸と筍の中華煮・ごぼうとさつまいものハニーバター 632kcal た18.1g 塩2.0g
14 牛肉とじゃがいもの青椒肉絲 鯵のシャキシャキコーンマヨ焼き 高野豆腐の煮物・ハムカツ 719kcal た22.8g 塩2.6g	15 ジャージャー麺 イカのチリソース 厚揚げのステーキ・ブロッコリーの辛子マヨネーズサラダ 666kcal た25.6g 塩2.9g	16 鰯のペペロンチーノ 豚肉のオクラ巻き 切干大根の煮つけ・なすのみそ炒め 680kcal た20.1g 塩1.9g	17 鶏肉の塩麹唐揚げ 赤魚の煮つけ 大根ステーキ玉ねぎソース・にんじんのツナのサラダ 578kcal た18.9g 塩2.0g	18 【敬老の日の特別弁当】 豚肉のしぐれ煮・鰯のごま揚げ・だし巻き卵のかにあんかけ・かぼちゃの煮物 630kcal た22.9g 塩3.0g
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 鯖の塩焼き 一口チキンカツ 揚げなすと里芋の煮物・しめじとオクラの梅おかか和え 611kcal た17.9g 塩2.5g	25 牛肉のチャプチェ 鯖のから揚げオーロラソース れんこんのきんぴら・ふろふき大根 684cal た18.4g 塩2.9g
28 すき焼き煮 太刀魚の竜田揚げ れんこんの明太サラダ・小松菜と卵のソテー 693kcal た24.3g 塩2.2g	29 鯵フライ 肉団子の甘酢あん キッシュ・ズッキーニのやみつきナムル・ブロッコリーのからし和え 632kcal た23.4g 塩2.8g	30 ユーリンチ (鶏肉の甘酢あんからめ) 鯖の味噌煮 筑前煮・和風マカロニサラダ 615kcal た20.1g 塩2.7g		

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

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。

体調管理に備えましょう

９月に入っても残暑が厳しい日が続いています。
酷暑で私たちの体は抵抗力が下がっていますので、１年で食中毒が最も高いのは今の季節です。
日ごろから栄養バランスのよい食事をし、免疫力を高めるようにしましょう。
また、購入した食品や料理はなるべく早く冷蔵庫に保存をしたり、消費期限や賞味期限内に食べ切るようにしましょう。
残った料理はそのまま食べるのではなく、ひと手間入れて加熱するとよいです。
例えば、ひじきの煮付けやきんぴらは、だしを足して卵とじにするとたんぱく質が追加され、次の日もおいしくいただけます。
免疫力を高めるのは、毎日の体調管理がポイントです。

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)