2026. 10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 牛肉のデミ煮 鯵フライ 厚揚げとかぼちゃの煮物・ブロッコリーのナムル 667kcal た23.4g 塩2.1g	2 赤魚の西京焼き 鶏肉の塩麹唐揚げ 信太卵・豚バラと白菜のブラックペッパー煮 637kcal た25.3g 塩2.2g
5 照りたまポーク 白身魚の青のり チーズフライ にんじんとツナのサラダ・ゆず味噌大根 734kcal た20.2g 塩2.7g	6 牛肉のチャプチェ 鯖のカレー竜田揚げ がんもどきの煮付け・チョレギサラダ 652kcal た19.6g 塩2.3g	7 鰆と舞茸の カレー照り焼き メンチカツ 高野豆腐の煮物・なすの肉みそ炒め 772kcal た24.0g 塩2.5g	8 カツとじ 赤魚のユーリンチ だし巻き卵・ほうれん草の白和え 739kcal た24.9g 塩2.5g	9 鶏肉のごぼうつくね 鯵のレモンマリネ にら玉あんかけ・イカ焼きそば 630kcal た23.1g 塩2.9g
12 スポーツの日	13 ちくわバーグ ぶりのスパイス揚げ 揚げなすと里芋の煮物・かぼちゃのごまみそサラダ 647kcal た20.1g 塩3.0g	14 牛肉のスタミナ焼 えびのすり身カツ こんにゃくの土佐和え・蓮根ときのこのきんぴら 628kcal た20.6g 塩2.7g	15 鱒の南蛮漬け 鶏のチリソース ふわとろ海鮮卵・ほうれん草のごま和え 671kcal た22.4g 塩2.5g	16 ごま豚しゃぶ 鯖のおろし煮 厚揚げの肉みそ炒め・にんじんのナムル 713kcal た22.7g 塩2.2g
19 ハムカツ 鰯のかば焼き 和風チーズオムレツ・ブロッコリーときのこの中華炒め 691kcal た22.7g 塩2.4g	20 かれいの煮付け チキン南蛮タルタル添え じゃが芋と人参のチーズガレット・白滝のすき焼き炒め 696kcal た21.4g 塩2.2g	21 トンペイ焼き ぶりバーグ 五目大豆・エリンギとウインナーのバター炒め 657kcal た23.2g 塩2.5g	22 厚揚げの牛肉巻き イカのフライ ごぼうの胡麻まぶし・にんじんの真砂和え 675kcal た20.0g 塩2.4g	23 赤魚のから揚げネギだれ添え カレー麻婆なす ガリバタジャーマンポテト・豆腐田楽 663kcal た21.9g 塩1.9g
26 名古屋風からあげ 太刀魚の塩焼き 青菜と豚肉の煮浸し・かぼちゃのデリ風チーズサラダ 674kcal た20.1g 塩2.3g	27 手作りシューマイ 鯖カツみそソース かぼちゃの肉じゃが風・洋風卵焼き 750kcal た26.4g 塩2.7g	28 白身魚の甘酢あんかけ 牛肉のオイスター炒め 煮卵・焼きビーフン・ほうれんそうのお浸し 635kcal た20.4g 塩2.8g	29 ユーリンチ 赤魚の柚子こしょうから揚げ ベーコンチーズオムレツ・高野豆腐の煮物 656kcal た24.5g 塩2.7g	30 お魚ナゲット トンテキ マカロニグラタン・春菊の白和え・ピリ辛こんにゃく 712kcal た28.7g 塩2.5g

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。

管理栄養士の橋本先生より

”今年もハロウィンで楽しもう!”

今年も猛暑と地震や水害など、地球温暖化の影響で大変な夏でした。
9月はまだ夏で、10月から短い秋になると言われています。
今までの暦が通用しないようです。そのような中、今年も「まきづかハロウィン2026」を10月31日(土)に開催します。

今までは熱中症の予防で外に出ることも控えていましたが、この日は元気に槇塚台近隣センターへ遊びに来てください。

レストランも軽食を用意しています。
レストランでハロウィンのチラシをもらって是非抽選にもチャレンジしましょう!

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)