

ヘルシーデリシャスランチ

600キロカロリー前後〔半ライス〕の塩分控えめで、手作りのおかずが多く、デザート付きのお弁当。
(ご飯は、半ライス160g・普通盛250gからお選びください。)

5月7日(月) ~ 5月19日(土)

予約制510円(本体473円消費税37円)

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
大豆とひき肉のカレー(豚) フロッキーとカリフラワーのカニあん 小海老の梅風味サラダ ぶどう 惣菜 漬物 ごはん	焼酎と春野菜の和風ソース エビとシノの実山菜和え 海草サラダ フルーツヨーグルト 惣菜 漬物 菜めし	岐阜名物鶏ちゃん焼き(おど味) イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ みかんゼリー 惣菜 漬物 ごはん	魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじのお浸し 大学芋 惣菜 漬物 ごはん	海鮮八宝菜 枝豆シューマイ かぶの高菜生姜和え 甘夏 惣菜 漬物 ごはん	ささしの舞茸蒸し焼き 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) 白菜のあえもの まんじゅう 惣菜 漬物 ごはん

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
白身魚の昆布あん しらすと大豆の山椒煮 切干大根とえのきのさっぱり和え オレンジ 惣菜 漬物 ごはん	豚キムチ 海鮮ボールとオクラの煮物 青菜となめこのゆず和え メロンゼリー 惣菜 漬物 ふりかけ付	たっぷり野菜とたらの煮しめソース 高野豆腐の炒り煮(卵) めかぶのポン酢和え 風船まなこクリームパンケーキ 惣菜 漬物 ごはん	豚にら玉(卵) 青じそ風味のじゃが芋煮 揚げ茄子の大根即しかけ きな粉大福 惣菜 漬物 ごはん	さわらのしょうゆ麹昆布あん 白菜と海老のクリーム和え 野菜の梅おろし和え 黄桃スライス 惣菜 漬物 ごはん	音ながらのカレー(豚) 野菜コロッケ 惣菜メンマとほうれん草のサラダ フチカステラ 惣菜 漬物 ごはん

※ご注文は、前日までにお電話又はFAXでお願いいたします。

※当日の仕入れの都合でおかずが変更することもございますのでご了承ください。

※お召し上がりの昼食弁当は、食品衛生上午後2時までにお召し上がりください。

※空容器は次回お届けの際の回収となりますので、恐縮ではございますが

「かるく水洗い」にご協力ください。

※電子レンジで温めますと、漬物の塩分で容器が焦げますし、また容器が変形してしまいますので、使用しないようお願いいたします。

当社HPのご案内

<http://www.emiyako.com/> もしくは、Yahoo!で『みやこ亭』と検索して下さい。

ご要望・お問い合わせ記入欄



お弁当のみやこ亭
TEL 03-3619-1150
FAX 03-3617-3817