

# ヘルシーデリシャスランチ

300キロカロリー前後〔半ライス〕の塩分控えて、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21日(月) ~ 6月2日(土)

予約制510円(本体473円消費税37円)

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ハンバーグとオムレツ(鶏)	さごしのなめこおろし煮	牛肉と中華野菜のバターしょうゆ炒め	カレーと野菜のトマトソース	名古屋名物味噌カツ(豚)	白身魚の炊き寄せ焼き(卵)
ひじきのきんぴら	水菜とハムの香味和え	大根と厚揚げの葛あんかけ	フロッグリーのカニあんかけ	白身魚のみわらが豆腐和風あん	野菜入りわかずき身天
海藻サラダ	切干大根と胡瓜の和え物	れんこんゆずマリネ	根菜とくるみのサラダ	山菜と生姜の和え物	胡瓜とザーサイのサラダ
アイン	よもぎ大福	杏仁豆腐	ぶどう	マンゴーアイン	みかんゼリー
惣菜	惣菜	惣菜	惣菜	惣菜	惣菜
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ごはん	ふりかけ付	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
とろふわ玉子コロッケ	長崎名物浦上どぼろ(豚)	白身魚の菜の花クリーム	すきやき(牛)	ぶいの生姜しょうゆ煮	豆腐のたまごとし
里芋の青のい風味	南瓜のゆず煮	茄子の肉味噌がけ	鶏と高野豆腐サンド	刻み昆布の炒め煮	肉詰めナス
冷やしなすのごまソース	10品目卵の花	胡瓜とシラスの酢の物	もやしの胡麻しそ和え	厚焼玉子大根卸し添え	わかひ菜ときこの和え物
甘夏	まんじゅう	フルーツあんみつ	杏仁豆腐	ぶどう	フルーツヨーグルト
惣菜	惣菜	惣菜	惣菜	惣菜	惣菜
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけ付	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しますので、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