

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。)

10月8日(月) ~ 10月20日(土)

予約制510円(本体473円消費税37円)

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
体育の日 お休み	たらとときのこの蒸し焼き カラフル春雨炒め ひじき煮 黄桃スライス 惣菜 漬物 ごはん	豚肉と野菜のゆず胡椒風味 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ フキカステラ 惣菜 漬物 ふうかけごはん	ぶり大根 はんぺんフライ ほうれん草のツナサラダ フキシュー 惣菜 漬物 ごはん	旨塩煮込み(豚) カニカマ天ぷら磯辺揚げ タラモサラダ(じゃが芋とたらこ) フリン 惣菜 漬物 ごはん	白身魚唐揚げ黒酢ソース シーフードスパゲティ 千キンサラダ よもぎ大福 惣菜 漬物 ごはん

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
北海道名物製のキャンキャン焼 コーンコロケ 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 惣菜 漬物 ごはん	三重県伊勢名物漬物のから揚げ玉子とじ 青梗菜とときのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツヨーグルト 惣菜 漬物 ごはん	赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 水まんじゅう 惣菜 漬物 ごはん	山形名物芋煮(牛) 白身天ぷら 野菜の金山寺味噌和え 大学芋 惣菜 漬物 ごはん	鮭のムニエルカレー風味 トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え メロン 惣菜 漬物 ごはん	かに玉 かぼちゃコロケ 春雨梅サラダ まんじゅう 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