



# 10/5~10/17ヘルシーデリシャスラン

10/5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッフえんどうと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 惣菜 漬物 ふいかけごはん	鮭のたまねぎソース シューマイ 春雨サラダ 紅あずま甘露煮 惣菜 漬物 ふいかけごはん	豚肉の梅蒸し 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とエビのサラダ ベルギーワッフル 惣菜 漬物 ふいかけごはん	緑黄色野菜たまご寄せ えびボールと野菜の煮物 オクラのとろろ昆布甘酢たれ さつま芋大福 惣菜 漬物 ごはん	牛肉と牛蒡のしぐれ煮 目玉焼きフライ フロッキーとカハワワの明太ソース 柿 惣菜 漬物 ごはん	さごしの西京漬け 大根の弱煮 山菜とちくわの辛子和え フルーツゼリー 惣菜 漬物 ごはん
12日(月)	10/13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
シーフードフライ 青梗菜ときのこの炒め煮 野菜とチキンの味噌マヨ和え ぶどう 惣菜 漬物 ごはん	ビーフシチュー 目玉焼きフライ 伊勢のいわかめ和え 梨 惣菜 漬物 ごはん	まぐろ唐揚げともろこし揚げ 大豆五目煮 卵入りマカロニサラダ オレンジ 惣菜 漬物 ごはん	本格ビビンバ(鶏) 豆腐のふんわり天 畑のお肉大豆ミート入りひじき煮 マンゴープリン 惣菜 漬物 ふいかけごはん	白身魚の明太バター焼き パプリカときのこのソテー ミモザサラダ ベルギーワッフル 惣菜 漬物 ごはん	豚肉の塩麹漬 厚揚げの肉みそかけ きのこゆず酢和え さつま芋大福 惣菜 漬物 ごはん

予約制  
**510円**  
(本体473円税37円)



🌸 ホームページはこちら

お弁当の  
みやこ亭

ご注文は前日までに電話またはFAXをお願いいたします。  
 当日の仕入れの都合でおかすが変更にな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、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たり、変形することがありますので使用しないようお願いいたします。

☎ 03-3619-1150  
FAX 03-3617-3817

600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