

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。)

3月26日(月) ~ 4月7日(土)

予約制510円 (本体473円消費税37円)

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
鶏のごま唐揚げ 青梗菜ときのこの炒め煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツヨーグルト 惣菜 漬物 ふいかけ付	豆腐ハンバーグ 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ みかんゼリー 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	いわしのお魚コロッケ トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え みかん 惣菜 漬物 ごはん	かに玉 かぼちゃコロッケ ひじきの梅風味サラダ さくらもち 惣菜 漬物 ごはん	魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツあんみつ 惣菜 漬物 ごはん

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
鮭のたまねぎ酢ソース シューマイ 春雨サラダ メロンゼリー 惣菜 漬物 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 黒糖きなこクリームパンケーキ 惣菜 漬物 ごはん	ホキのマヨネース焼き えびボールと野菜の煮物 オクラのどろろ昆布甘酢たれ きな粉大福 惣菜 漬物 ごはん	牛肉と牛蒡のしくれ煮 千草焼き 黄桃スライス 惣菜 漬物 ごはん	さごしの西京漬け 大根の翁煮 山菜とちくわの辛子和え フチカステラ 惣菜 漬物 のり弁	鶏の山椒焼き きのこスパゲティ 白和え フチシュー 惣菜 漬物 ごはん

※ご注文は、前日までにお電話又はFAXをお願いいたします。

※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