

# 4/19~5/1ヘルシーデリシャスランチ

4/19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
豚玉とじ 筍と枝豆天の煮付け パンバンジー マンゴープリン 惣菜 漬物 ごはん	焼鮭と春野菜のホワイトソース エビとシノの実山菜和え 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 惣菜 漬物 五目ごはん	三重県伊勢名物鰯のから揚げ玉子とじ 青梗菜ときこのこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ 甘夏 惣菜 漬物 ごはん	赤魚の煮付け 焼きピーマン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 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	鶏のマスタード焼き トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え 黄桃スライス 惣菜 漬物 ごはん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)
魚と野菜の天ぷら とじ高野 キャベツと小海老のサラダ たまご豆腐 惣菜 漬物 ごはん	かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) スナッフえんどうと卵のコマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 惣菜 漬物 ごはん	Caたっぷりいわしハンバーグ 枝豆シューマイ 春雨サラダ 水まんじゅう 惣菜 漬物 ごはん	お休みです	鮭のムニエルカレー風味 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 五目ごはん	牛肉と牛蒡のしぐれ煮 千草焼き フロッキーとカリフラワーの明太ソース やわらかようかん 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

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

03-3619-1150  
FAX 03-3617-3817

当日の仕入れの都合でおかず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。