

# 5/3~5/15ヘルシーデリシャスランチ

5/3(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
お休みです	お休みです	お休みです	まぐろ唐揚げとむろこし揚げ 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 水まんじゅう 惣菜 漬物 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
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
魚介たっぷりシーフードカレー 芋とウインクの炒め物 春雨サラダ やわらかようかん 惣菜 漬物 ごはん	野菜ときのこのハンバーグ(鶏) 大豆ペペロンチーノ ツナわかめ 和のパンケーキ 惣菜 漬物 ふりかけごはん	海老カツ ほうれん草ソテー やわらかれんこんサラダ フキシュー 惣菜 漬物 ごはん	鶏肉の南蛮漬け(揚) 翡翠シューマイ 切干大根の煮物 フルーツミックス 惣菜 漬物 ごはん	白身魚のねぎみそ焼き しらすと大豆の山椒煮 かぶとフロッキーのサラダ よもぎ大福 惣菜 漬物 ごはん	揚げ餃子の甘酢あん 大根のカレー炒め トマトとコーンのサラダ マンゴープリン 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

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

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。  
お召し上がりの屋食弁当は食品衛生午後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。