



# さかのやヘルシー弁当



## 10月(後半)



※表の  枠内にご注文の食数をご記入の上、FAXもしくは配達員にお渡しください。

<b>【お知らせ①】</b> 毎週土曜日は、捨てられる容器にてお届けしております。ご理解とご協力を、よろしくお	<b>16日(火)</b> <b>ごまさみカツ</b> いかじゃが煮 フレンチサラダ 胚芽米	<b>17日(水)</b> <b>サバの西京漬け</b> 和風ラタトゥイユ 春雨梅サラダ 十八穀米	<b>18日(木)</b> <b>ハンバーグ 刻みオニオンソース</b> ポトフ サウザンサラダ 葉酸米	<b>19日(金)</b> <b>あぶり焼き 塩チキンステーキ</b> ツナ野菜炒め ブロッコリーの ごまドレサラダ 玄米	<b>20日(土)</b> おまかせメニュー
	<b>22日(月)</b> <b>豚ロースの蒲焼き</b> 切干大根煮 千切り野菜の青じそサラダ 古代米	<b>23日(火)</b> <b>かにクリーミー コロッケ</b> 鶏肉でヘルシー焼肉 白菜ミモザサラダ 胚芽米	<b>24日(水)</b> <b>チキン竜田</b> ブイヤベース風煮 コールスローサラダ 十八穀米	<b>25日(木)</b> <b>鮭のみりん醤油 焼</b> 茄子&挽肉ミートソース煮卵 青梗菜 挽肉の回鍋肉風 レタス&海藻のサラダ 葉酸米	<b>26日(金)</b> <b>梅しそいわしフライ</b> ポテトサラダ 玄米
<b>29日(月)</b> <b>ヒレかつ</b> 白菜&きのこトマト煮 マカロニサラダ 古代米	<b>30日(火)</b> <b>白身魚のムニエル</b> プルコギ パンプキンサラダ 胚芽米	<b>31日(水)</b> <b>ぷりぷり海老カツ</b> ひじき煮 大根サラダ 十八穀米	<b>【お知らせ②】</b> こちらがヘルシー弁当の容器です☆ お取り間違いにご注意下さい！ ピンク色の桜柄の蓋 × ピンク色の縁の受け容器  		

- ◆日替わり栄養米とセットで600Kcal以下のローカロリー弁当です。
- ◆カロリー計算されたお弁当のため、栄養米とセットの販売となります。
- ◆お米は国産米を使用しています。
- ◆お弁当は13:00頃までにお召し上がりください。
- ◆材料入手の上、多少変更をさせていただく場合もございますのでご了承ください。

### 【本店】

新潟市西区中権寺2734-1  
 TEL 025(261)1222  
 FAX 025(261)1345

### 【新五店】

五泉市大字三本木292  
 TEL 0250(48)5938  
 FAX 0250(48)5939

<http://www.saganoya.co.jp>

E-mail:0141-obento@saganoya.co.jp

- ◆メニューは弊社ホームページから印刷可能です。

お客様名

電話番号

