

8月

自然食レストラン&ショップ

Natural Garden  
ナチュラルガーデンのお弁当

出張販売 in

梅木さんの台所

日替弁当

メニュー

1 <水> 煮込みハンバーグ (デミソース)
2 <木> 白身魚フライとエビフライ
3 <金> 豚肉のチンジャオロース
4 <土> ガリバタチキン
5 <日>
6 <月> 牛肉と夏野菜の塩ダレ炒め
7 <火> サバの塩焼き
8 <水> 海老チリソース炒め
9 <木> ヒレカツの卵とじ
10 <金> 酢豚
11 <土> サーモンのタルタルチーズ焼き
12 <日>
13 <月> 鶏団子甘酢あんかけ
14 <火> 鮭の塩焼
15 <水> クリームコロッケと帆立フライ
16 <木> 豚肉のチンジャオロース

※メニューは変更になる場合がございます。

17 <金> サーモンのレモン焼き
18 <土> 回鍋肉
19 <日>
20 <月> 白身魚の唐揚げ (スイートチリ)
21 <火> チキン南蛮
22 <水> ミンチカツとエビフライ
23 <木> 煮込みハンバーグ (トマトソース)
24 <金> 酢豚
25 <土> ササミチーズフライ
26 <日>
27 <月> ヒレカツの卵とじ
28 <火> プルコギ
29 <水> タコフライとエビフライ
30 <木> 鱈の照焼き
31 <金> 豚生姜焼き

日替わり弁当 477円 (税込515円)

日替ミニ弁当 431円 (税込465円)

平日のみ、下記エリア限定、3個から宅配承ります!

- ・大町東1~4丁
- ・甲斐町東1~6丁
- ・市之町東1~6丁
- ・熊野町東1~5丁
- ・戎之町東1~5丁
- ・櫛屋町東1~4丁

梅木さんの台所 お弁当ご予約専用電話

☎072-341-0008

ご注文は前日までに  
お願い致します。

# 8月

徳島大学での研究成果に基づいた食事法によるメニュー

# デンシエット® 弁当



出張販売 in  
**梅本さんの台所**

1 <水> 白身魚のピカタ	519 kcal
2 <木> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
3 <金> 揚げないヘルシー鮭フライ	499 kcal
4 <土> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
5 <日>	
6 <月> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
7 <火> 豚の生姜焼き	498 kcal
8 <水> 鶏のチンジャオロース	511 kcal
9 <木> 鯖の柚子こしょう味噌焼き	516 kcal
10 <金> だし巻玉子	520 kcal
11 <土> グリルチキン	513 kcal
12 <日>	
13 <月> アジの照り焼き	482 kcal
14 <火> 揚げないヘルシー酢豚	481 kcal
15 <水> 豚の生姜焼き	498 kcal
16 <木> だし巻玉子	520 kcal

17 <金> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
18 <土> 鶏のチンジャオロース	511 kcal
19 <日>	
20 <月> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
21 <火> アジの照り焼き	482 kcal
22 <水> だし巻玉子	520 kcal
23 <木> 豚の生姜焼き	498 kcal
24 <金> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
25 <土> 揚げないヘルシー酢豚	481 kcal
26 <日>	
27 <月> 鶏のチリソース	508 kcal
28 <火> グリルチキン	513 kcal
29 <水> 白身魚のピカタ	519 kcal
30 <木> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
31 <金> 揚げないヘルシー鮭フライ	499 kcal

※メニューは変更になる場合がございます。

**デンシエット® 弁当 700円 (税込756円)**

梅本さんの台所 お弁当ご予約専用電話

**☎072-341-0008**

ご注文は**前日**までに  
お願い致します。

平日のみ、下記エリア限定、3個から宅配承ります!

- ・大町東1~4丁
- ・甲斐町東1~6丁
- ・市之町東1~6丁
- ・熊野町東1~5丁
- ・戎之町東1~5丁
- ・櫛屋町東1~4丁