

11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

梅木さんちの台所

日替弁当

メニュー

1 <木> 赤魚若狭焼き
2 <金> 煮込みハンバーグ (デミソース)
3 <土> 鶏の照焼き
4 <日>
5 <月> 酢豚
6 <火> 鯖塩焼き
7 <水> 海老チリソース炒め
8 <木> 豚肉のチンジャオロース
9 <金> サーモンのレモン焼き
10 <土> 豚生姜焼き
11 <日>
12 <月> 鶏団子甘酢あんかけ
13 <火> チキン南蛮
14 <水> 白身魚フライと海老フライ
15 <木> 牛肉とキノコの塩ダレ炒め
16 <金> ヒレカツの卵とじ

17 <土> ササミチーズフライ
18 <日>
19 <月> 豚肉のチンジャオロース
20 <火> 鮭の塩焼き
21 <水> 回鍋肉
22 <木> ミンチカツと海老フライ
23 <金>
24 <土> 鶏肉のスイートチリマヨ炒め
25 <日>
26 <月> サーモントルタルソース焼き
27 <火> チキンのトマトチーズ焼き
28 <水> 酢豚
29 <木> 煮込みハンバーグ (トマトソース)
30 <金> ヒレカツの卵とじ

※メニューは変更になる場合がございます。

日替わり弁当 477円 (税込515円)

日替ミニ弁当 431円 (税込465円)

梅木さんちの台所 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

11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 <木> 鶏のチンジャオロース	516 kcal
2 <金> だし巻玉子	509 kcal
3 <土> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
4 <日>	505 kcal
5 <月> 揚げないヘルシー鮭フライ	485 kcal
6 <火> 豚の生姜焼き	508 kcal
7 <水> 揚げないヘルシー酢豚	515 kcal
8 <木> 鯖の柚子こしょう味噌焼き	510 kcal
9 <金> グリルチキン	504 kcal
10 <土> アジの照り焼き	482 kcal
11 <日>	513 kcal
12 <月> 豆腐ハンバーグ	487 kcal
13 <火> 白身魚の香草パン粉焼き	505 kcal
14 <水> 鶏のチリソース	509 kcal
15 <木> だし巻玉子	485 kcal
16 <金> 揚げないヘルシー鮭フライ	515 kcal

17 <土> 鯖の柚子こしょう味噌焼き	516 kcal
18 <日>	
19 <月> 白身魚のピカタ	503 kcal
20 <火> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	504 kcal
21 <水> アジの照り焼き	510 kcal
22 <木> グリルチキン	508 kcal
23 <金>	
24 <土> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
25 <日>	505 kcal
26 <月> 鶏のチリソース	513 kcal
27 <火> 豆腐ハンバーグ	509 kcal
28 <水> だし巻玉子	485 kcal
29 <木> 揚げないヘルシー鮭フライ	501 kcal
30 <金> 白身魚のピカタ	519 kcal

※メニューは変更になる場合がございます。

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。

デンシエット® 弁当 700円 (税込756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