

1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 <火> お休み
2 <水> お休み
3 <木> お休み
4 <金> お休み
5 <土> ささみチーズフライ
6 <日>
7 <月> 鶏団子甘酢あんかけ
8 <火> 鯖の塩焼き
9 <水> ヒレカツの卵とじ
10 <木> 海老チリソース炒め
11 <金> 鰯の照り焼き
12 <土> 鶏肉のスイートチリマヨ炒め
13 <日>
14 <月>
15 <火> チキン南蛮
16 <水> 煮込みハンバーグ(トマトソース)

17 <木> 豚肉チンジャオロース
18 <金> ミンチカツと海老フライ
19 <土> 回鍋肉
20 <日>
21 <月> 白身魚のフライとエビフライ
22 <火> 鮭の塩焼き
23 <水> クリームコロッケと帆立フライ
24 <木> 酢豚
25 <金> 海老とイカのオーロラソース
26 <土> 牛肉と野菜の塩ダレ炒め
27 <日>
28 <月> サーモンのタルタルソース焼
29 <火> 煮込みハンバーグ(デミソース)
30 <水> 赤魚の若狭焼
31 <木> ヒレカツの卵とじ

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。

1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

デンシエツ® 弁当



出張販売 in
梅木さんちの台所

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

17 <木> だし巻玉子	520 kcal
18 <金> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
19 <土> 揚げないヘルシー鮭フライ	499 kcal
20 <日>	
21 <月> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
22 <火> 鶏のチリソース	508 kcal
23 <水> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
24 <木> 鯖の柚子こしょう味噌焼き	516 kcal
25 <金> グリルチキン	513 kcal
26 <土> 白身魚のピカタ	519 kcal
27 <日>	
28 <月> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
29 <火> アジの照り焼き	482 kcal
30 <水> 鶏のチンジャオロース	511 kcal
31 <木> 揚げないヘルシー酢豚	481 kcal

デンシエツ® 弁当 700円 (税込756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