

3

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

健効
バラ
ンス
弁
当日
替
わり

1 <水> 煮込みハンバーグ (デミソース)
2 <木> ヒレカツの卵とじ
3 <金> 赤魚若狭焼き
4 <土> ササミチーズカツ
5 <日>
6 <月> 海老カツとクリームコロッケ
7 <火> チキン南蛮
8 <水> サーモンレモン焼き
9 <木> ミンチカツと海老フライ
10 <金> 豚肉のチンジャオロース
11 <土> 鰯の照り焼き
12 <日>
13 <月> 鶏団子甘酢あんかけ
14 <火> 海老チリソース炒め
15 <水> 酢豚
16 <木> 白身フライと海老フライ

17 <金> サーモンのタルタルチーズ焼き
18 <土> 鶏チリソース炒め
19 <日>
20 <月> 煮込みハンバーグ (トマトソース)
21 <火> (祝) 豚肉の生姜焼き
22 <水> ヒレカツの卵とじ
23 <木> 赤魚若狭焼き
24 <金> 海老カツとクリームコロッケ
25 <土> 若鶏照焼き
26 <日>
27 <月> サーモンレモン焼き
28 <火> チキン南蛮
29 <水> 豚肉のチンジャオロース
30 <木> 煮込みハンバーグ (デミソース)
31 <金> クリームコロッケと海老フライ

日替わり弁当 600円(税込648円)

セルビスゴールド会員様は5%割引させていただきます。※メニューは変更になる場合がございます。※レジ袋が有料になりました。

梅木さんちの台所 お弁当ご予約専用電話

☎072-341-0008 ご注意は前日までに
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
- ・榎屋町東1~4丁

3

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

梅木さんちの台所

1 <水> 鰯の照り焼き	482 kcal
2 <木> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
3 <金> 鶏のチンジャオロース	511 kcal
4 <土> だし巻玉子	520 kcal
5 <日>	
6 <月> 鮭のパン粉焼き カレー風味	499 kcal
7 <火> 豆腐ハンバーグ	492 kcal
8 <水> 鶏のチリソース	508 kcal
9 <木> 白身魚のピカタ	519 kcal
10 <金> グリルチキン	513 kcal
11 <土> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
12 <日>	
13 <月> 豚の生姜焼き	498 kcal
14 <火> ヘルシー酢豚風	481 kcal
15 <水> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
16 <木> 鶏のチンジャオロース	511 kcal

17 <金> だし巻玉子	520 kcal
18 <土> 鯖の柚子胡椒味噌焼き	516 kcal
19 <日>	
20 <月> グリルチキン	513 kcal
21 <火> (祝) 豆腐ハンバーグ	492 kcal
22 <水> 鶏のチリソース	508 kcal
23 <木> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き	492 kcal
24 <金> 豚の生姜焼き	498 kcal
25 <土> 鰯の照り焼き	482 kcal
26 <日>	
27 <月> だし巻玉子	520 kcal
28 <火> ヘルシー酢豚風	481 kcal
29 <水> 鯖の柚子胡椒味噌焼き	516 kcal
30 <木> 白身魚の香草パン粉焼き	481 kcal
31 <金> 白身魚のピカタ	519 kcal

デンシエット® 弁当 700円(税込756円)

※メニューは変更になる場合がございます。※レジ袋が有料になりました。

梅木さんちの台所 お弁当ご予約専用電話

☎072-341-0008 ご注意は前日までに
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
- ・榎屋町東1~4丁