

11月 日替わり 健効バランス弁当

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

| |
|------------------------|
| 1 <水> ミンチカツと海老フライ |
| 2 <木> 酢豚 |
| 3 <金> <祝> 赤魚若狭焼き |
| 4 <土> 海老チリソース炒め |
| 5 <日> |
| 6 <月> 煮込みハンバーグ (デミソース) |
| 7 <火> 鶏団子甘酢あんかけ |
| 8 <水> クリームコロッケと海老フライ |
| 9 <木> サーモンレモン焼き |
| 10 <金> ササミチーズカツ |
| 11 <土> ヒレカツの卵とじ |
| 12 <日> |
| 13 <月> 白身フライと海老フライ |
| 14 <火> チキン南蛮 |
| 15 <水> サーモンのタルタルチーズ焼き |
| 16 <木> 海老チリソース炒め |

| |
|-----------------------|
| 17 <金> 鰯の照り焼き |
| 18 <土> 若鶏照焼き |
| 19 <日> |
| 20 <月> ササミチーズカツ |
| 21 <火> 鶏チリソース炒め |
| 22 <水> 海老カツとクリームコロッケ |
| 23 <木> <祝> ヒレカツの卵とじ |
| 24 <金> 白身フライと海老フライ |
| 25 <土> 回鍋肉 |
| 26 <日> |
| 27 <月> クリームコロッケと海老フライ |
| 28 <火> 豚肉の生姜焼き |
| 29 <水> ミンチカツと海老フライ |
| 30 <木> サーモンレモン焼き |

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
- ・榊屋町東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
梅木さんの台所

| | |
|-------------------------|----------|
| 1 <水> 鰯の照り焼き | 482 kcal |
| 2 <木> 鮭のパン粉焼き カレー風味 | 499 kcal |
| 3 <金> <祝> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き | 492 kcal |
| 4 <土> 鯖の柚子胡椒味噌焼き | 516 kcal |
| 5 <日> | |
| 6 <月> 白身魚の香草パン粉焼き | 481 kcal |
| 7 <火> | |
| 8 <水> グリルチキン | 513 kcal |
| 9 <木> 鶏のチリソース | 508 kcal |
| 10 <金> ヘルシー酢豚風 | 481 kcal |
| 11 <土> 白身魚の香草パン粉焼き | 481 kcal |
| 12 <日> | |
| 13 <月> 豆腐ハンバーグ | 492 kcal |
| 14 <火> | |
| 15 <水> 鶏のチンジャオロース | 511 kcal |
| 16 <木> 鯖の柚子胡椒味噌焼き | 516 kcal |

| | |
|----------------------|----------|
| 17 <金> 豚の生姜焼き | 498 kcal |
| 18 <土> 鰯の照り焼き | 482 kcal |
| 19 <日> | |
| 20 <月> だし巻玉子 | 520 kcal |
| 21 <火> | |
| 22 <水> 鮭のパン粉焼き カレー風味 | 499 kcal |
| 23 <木> <祝> 白身魚のピカタ | 519 kcal |
| 24 <金> ヘルシー酢豚風 | 481 kcal |
| 25 <土> 鶏のチリソース | 508 kcal |
| 26 <日> | |
| 27 <月> 鰯の照り焼き | 482 kcal |
| 28 <火> | |
| 29 <水> 鯖の柚子胡椒味噌焼き | 516 kcal |
| 30 <木> 豚とごろっと野菜の塩麴焼き | 492 kcal |

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
- ・榊屋町東1~4丁

*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。