



# 3月

簡単操

インターネット

はがくれ弁当

検索

URL: <http://www.hagakure-b.co.jp/>

EX-ル: [hagakure@hagakure-b.co.jp](mailto:hagakure@hagakure-b.co.jp)

4日(月) 487kcal

鶏の塩麹揚げ  
サバの塩焼き  
れんこんの挟み揚げ

豚肉とごぼうの柚子胡椒炒め  
キャベツのナムル 他

5日(火) 414kcal

Good!  
Wひれかつ

鶏肉とじゃが芋の味噌バター  
ちくわともやしのおかか和え 他

6日(水) 424kcal

生姜焼き  
えび海鮮シューマイ

魚の天ぷら中華あんかけ  
ほうれん草とおくらの辛し和え 他

7日(木) 405kcal

デミソースで  
ビーフカツ

ますの西京焼き  
桜海老の梅和え 他

8日(金) 682kcal

春の  
かしわごはん  
唐揚弁当

使い捨て容器でお届けします  
おかずのみはございません  
詳しくは別チラシをご覧ください

9日(土)

おまかせ弁当

配達できない地域も  
ございますので  
お問い合わせ下さい。

11日(月) 329kcal

牛すき煮  
海老天  
かに磯辺天

ねぎ生姜玉子&ひじき煮  
山菜のピリ辛中華和え 他

12日(火) 416kcal

チキン  
&フィッシュ南蛮

筑前煮  
なすの生姜和え 他

13日(水) 485kcal

ポリューム満点  
ハムカツ  
特製マスタードソース

さばのバジルソテー  
あさりと切干の煮浸し 他

14日(木) 422kcal

回鍋肉  
&エビチリ

鶏の中華風照り焼き  
春雨サラダ 他

15日(金) 464kcal

チキンライス  
チーズin  
ハンバーグ  
ゆで卵添え

ウインナーと小松菜のペンネ  
きびなごの天ぷら 他

16日(土)

おまかせ弁当

配達できない地域も  
ございますので  
お問い合わせ下さい。

## 毎回好評!



春の彩弁当1000円で販売  
3/1(金)~5/31(金)迄  
10個以上ご注文で  
缶茶をサービスしております!

## ヘルシー弁当



ヘルシー健康米を使用しています  
塩分・脂肪分・カロリーが  
気になるという方にお勧めです。

※おかずのみのカロリーを表示しています。白ご飯 普通盛 369.6kcal ※国産米を使用しております。

- ・日替弁当のご注文は午前9時30分までに、メール・FAXでのご注文にご協力下さい。
- ・味ご飯の日は、前日までのご予約で白ご飯に替える事も出来ます。
- ・配達後は涼しいところに置いて頂き、当日午後1時までにお召上がり下さい。

※お願い、弁当箱にかけた後のガムを入れたり、セロテープ等の  
ゴミを入れないようご協力お願いします。  
ソース・バラン・カップは外して温めてください。



\*携帯サイトからの  
ご注文は出来ません。

\*ヘルシー弁当は完全予約制です。ご注文は前日15:00までにTEL又はFAXでお願いします。