



# 3月

簡単操作! インターネット注文 **はがくれ弁当**

千葉東店 電話 043-258-1933  
FAX 043-258-1910

<b>4日(月) 487kcal</b> 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	<b>5日(火) 414kcal</b> 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	<b>6日(水) 424kcal</b> 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	<b>7日(木) 405kcal</b> 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	<b>8日(金) 682kcal</b> 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	<b>9日(土)</b> 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。
<b>11日(月) 329kcal</b> 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	<b>12日(火) 416kcal</b> チキン & フィッシュ南蛮 筑前煮 なすの生姜和え 他	<b>13日(水) 485kcal</b> 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	<b>14日(木) 422kcal</b> 回鍋肉 & エビチリ 鶏の中華風照り焼き 春雨サラダ 他	<b>15日(金) 464kcal</b> 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	<b>16日(土)</b> 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。

※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。

## 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。

- ・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。