



# 12月

簡単操作！インターネット注文 **はがくれ弁当**

検索

千葉東店

電話  
FAX

043-258-1933  
043-258-1910

10日(月) 334kcal

おすすりめ!  
**Wヒレカツ**

牛肉と春雨のピリ辛味噌炒め  
茎わかめの梅和え 他

11日(火) 405kcal

はがくれ特製 **NEW**  
**チーズ  
タッカルビ**

わかさぎの甘酢あんかけ  
かにかまとわかめのナムル 他

12日(水) 411kcal

3.3.11.3.11  
**海老かつ**  
タルタルソース

厚揚げと里芋の味噌バター  
ほうれん草のナッツ和え 他

13日(木) 468kcal

おひさま!  
**甘辛チキン**  
ポテトサラダ

いかの小判焼き  
ちくわと白菜のゴマ和え 他

14日(金) 835kcal  
(ライス込)

**シーフード  
カレーピラフ**  
ホワイトソースかけ  
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

15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。

17日(月) 383kcal

**焼肉**  
&ピーマン肉詰フライ  
ソース焼きそば

赤魚の西京焼き  
蒸し鶏とおくらのサラダ 他

18日(火) 389kcal

**白身フライ**  
チキンソテー  
おろしポンズ

桜海老入りてんぷらの炊き合わせ  
小松菜の柚子胡椒和え 他

19日(水) 473kcal

好評です!  
**回鍋肉**  
&ねぎ塩メンチカツ

チキンピカタ  
大豆とれんこんのカレー煮 他

20日(木) 418kcal

ささみシソ巻きフライ  
**ミンパグ**  
炒り卵とキャベツの Pasta

里芋と大根のそぼろ煮  
春菊のゴマ和え 他

21日(金) 507kcal

**えびピラフ**  
**唐揚**

合鴨のマリネ  
星人参とカリフラワーのクリーム煮 他

22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!



❖冬の彩弁当1000円で販売  
12/1(土)~2/28(木)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 弁当箱にカんだ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をお願いします。

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。