



4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

1日(月) 495kcal かつ丼 お好み焼き & ソテー カリフラワーのサラダ 他	2日(火) 432kcal 好評です! さばの塩焼き & きんぴらレンコン ピーマンの肉詰フライ たまごサラダ 他	3日(水) 545kcal 4日(木) 479kcal 5日(金) 442kcal フレッシュースペシャルウィーク 青菜ごはん ゆかりごはん 山菜ちらし寿司 チキン南蛮 ハンバーグ & Wエビフライ 唐揚 ますの照焼ペッパーソテー ジャーマンポテト 若竹と菜の花天の炊き合わせ ごぼうのピリ辛炒め 他 かにかまと海藻のサラダ 他 空豆の白和え 他			6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。
8日(月) 479kcal 手作り チキンカツ & 焼肉 さばの柚子胡椒焼 トマトと胡瓜とカニカマのサラダ 他	9日(火) 398kcal れんこんのはさみ揚げ チキンピカタ きのことブロッコリーの バジルマリネ 豚肉と筍のオイスター炒め 空豆とキャベツのバター醤油 他	10日(水) 434kcal 北海道産チーズの 明太包み揚げ & タンドリーチキン 肉団子の甘酢あんかけ ツナとキャベツの黒胡椒サラダ 他	11日(木) 394kcal ヒレかつ & たらフライ キーマカレー ゆで卵添え 春雨の五目炒め ほうれん草とおくらのおひたし 他	12日(金) 468kcal わかめごはん 海老カツ & ナポリタン タルタルソース添え 照りごまチキン 小松菜とちくわのピリ辛和え 他	13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。

※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。