



# 5・6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>27日(月) 451kcal</b> <b>イチオシ!</b> <b>酢鶏</b> ほうれん草のベーコンオムレット 中華サラダ 他	<b>28日(火) 508kcal</b> やわらかお肉の <b>鉄板焼</b> おかずサラダ 博多明太コロッケ 竹の子のカレーソテー 他	<b>29日(水) 347kcal</b> <b>生姜焼き</b> イカチリ おきあみの落とし揚げ ほうれん草のナムル 他	<b>30日(木) 440kcal</b> <b>うまい!</b> <b>かつどじ</b> ハムステーキ アスパラとベーコンのソテー 他	<b>31日(金) 457kcal</b> <b>菜めし</b> <b>デミハンバーグ</b> 北海道野菜の ポテサラロール えびトマトソースパスタ マロン白玉 他	<b>6/1日(土)</b> <b>おまかせ弁当</b> 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>3日(月) 382kcal</b> ***** <b>牛ごぼう煮</b> 五目豆腐の甘酢あん ***** たらん天ぷら中華あん 卵とわかめのおひたし 他	<b>4日(火) 396kcal</b> <b>油淋鶏</b> さばみりん 明太玉子焼き シーフードカレービーフン れんこんのオイスター炒め 他	<b>5日(水) 343kcal</b> <b>決定!</b> <b>ヒレカツ</b> あじ紫蘇フライ 麻婆豆腐 旨辛チキン 竹の子の柚子胡椒炒め 他	<b>6日(木) 505kcal</b> 待ってたよ〜 <b>唐揚</b> 卵と鶏肉の煮物 焼ギョーザ&キャベツのナムル 他	<b>7日(金) 457kcal</b> <b>わかめごはん</b> <b>かにクリームコロッケ</b> サイコロステーキ 肉豆腐 れんこんとツナのサラダ 他	<b>8日(土)</b> <b>おまかせ弁当</b> 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 336kcal ※国産米を使用しております。

## 毎回好評!



☆夏の彩弁当1000円で販売  
6/1(土)~8/31(土)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時までにお召し上がり下さい。
- ※お願い、弁当箱にから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をお願いします。