

syakariki@syakariki.com



公式ライン

HP ★ syakariki.com

SYAKARIKI621

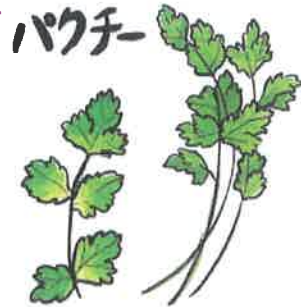
でんわ 092-624-5080 ファックス 092-624-5099

お弁当と食パン宅配専門

Syakariki

配達のお食数を
2食以上(1000円以上で)
お願いいたします。パンなど組み合わせて
1000円以上であればOKです。
パンだけでも1000円以上で承ります。
ご理解、ご協力よろしくお願いたします。
食品ロスをなくす為の活動にご協力を

パクチーは抗酸化作用があるβカロテンが
とっても豊富。50gで1日の目安を
クリアするほど。
身体の老化、加齢の肌トラブルにおススメ。
βカロテンは体の中でビタミンAに
変わる栄養素で皮膚や粘膜の
健康維持に役に立ちます。
パクチーは生でも加熱でも幅広い調理が
できます。このほかもっとたくさんの
効能がありますが今回はここまで。
手に入りやすくなったパクチーに



ドーナツは前日
15時までの
御予約お願いいたします。
ホイップ&カスタード ¥280
チョコレート ¥300
ピスタチオ ¥330

UNOSEO!!
卵・発酵促進剤
・保存料・着色料
イーストフード・ショートニング
(マーガリン)
・膨張剤等を一切使用してありません。
変わりパンには一部、
卵を含むものがございます。

1000円以上のご注文で
配達いたします
★ご注文票★
FAXで送られる場合必ずこちらの記入を
忘れずにお願いたします
御社名 _____
お名前 _____
お電話 _____

冷凍で
地方発送
いたします。

お客様の担当者は
ばばちゃん

御予約は 前日15時まで	金額	御予約	5/20~ 5/31	ナチュラル ベジフル	500円 1000円以上のご注文で配達いたします	ナチュラルはご飯が200g おかずは同じで ベジフルはご飯が100g(168kcal)と フルーツ(15kcal)が入ります。	ご飯	おかず	野菜の 量
マーチ	350		mon		白ご飯	ミルフィーユカツ うずら串 アサリとキャベツの塩バター蒸し 若竹煮 おからのサラダ 焼きビーフン	336kcal	264kcal	55g?
クルミチーズ	600		20						
マーチ	350		tue		麦ご飯	ビーフンメンチカツ 目玉焼き アメリカンサラダ オクラ塩昆布和え 切り昆布と白滝の柚子胡椒炒め	334kcal	260kcal	85g?
オニオンベッパー	450		21						
めっちゃレーズン	500		21						
マーチ	350		wed		白ご飯	鶏むね肉の塩こしょうダレ 茄子のポロネーゼ スパゲティサラダ 山羊の唐揚げ 切干大根の煮物 人参とコーンの酢の物	336kcal	255kcal	39g?
ゆだね	370		22						
いちじくクランベリー	600		22						
バジルチーズ	750		22						
マーチ	350		thu		白ごま& 韓国海苔 白ご飯	台湾風鶏の唐揚げ ひかど ハムと玉ねぎのマリネ キャベツ入りマカロニサラダ 青梗菜と魚介の酢味噌和え 茄子のフライ	385kcal	272kcal	124g?
オレンジピール	450		23						
カシューナッツ&くるみ	550		23						
マーチ	350		fri	前日 予約分のみ					
ゆだね	370		24						
ハニーレモン	450		24						
めっちゃキャラメル	550		24						
マーチ	350		mon		白ご飯	揚げどりのラタトゥイユソース ねばねばねばねばねば ひじき煮 コーンマッシュ プロッコリーの唐揚げ	336kcal	275kcal	61g?
黒胡麻	400		27						
マーチ	350		tue		白ご飯	鶏の唐揚げ 鯖の味噌煮 大豆と牛蒡の甘辛揚げ ヤンニョム枝豆 春雨中華サラダ ポテトサラダ	336kcal	280kcal	44g?
ゆだね	370		28						
めっちゃキャラメル	550		28						
コロコロころころチーズ	750		28						
マーチ	350		wed		白ご飯	キャベツいっぱいメンチカツ ペンネポロネーゼ ハムマリネ 切干大根キムチ和え インゲンの天ぷら 餃子の皮入り煮込み	336kcal	280kcal	92g?
めっちゃレーズン	500		29						
よもぎ	530		29						
マーチ	350		thu		白ご飯	チキンカツ 肉じゃが 目玉焼き 青梗菜とまつま揚げの煮物 バジルキャベツ ゴーヤとツナのサラダ	336kcal	274kcal	80g?
ゆだね	370		30						
黒糖	450		30						
カフェモカ	450		30						
マーチ	350		fri	前日 予約分のみ					
ピールクランベリー	500		31						
カシューナッツ&くるみ	550		31						

◆しゃかりきDAY◆