syakariki@syakariki.com 電話 092-624-5080 ファックス 092-624-5099

# Syakariki

お弁当と食パン宅配専門

野菜のソムリエ ベジフルビューティーアドバイザーが作る

食パンとドーナツは前日の15:00が締切ですが商品によって締め切り日が異なる物がございます 状況により締め切り日前でもお断りする場合もございます。ご了承ください

## 秋は栗

おいしいものいただいた
甥っ子がお盆に長野から帰省してきたときのお土産が
長野県の小布施の栗かの子というもの。
これが栗好きな私のハートを射止めたのであるる。
もーすかーん。。こんなもの知ってしまったら
ポチッとなーってしてしまうじゃないか・・・そして
冷凍庫の中には昨年亡くなった母が剝いてくれた栗がある
食べられずに冷凍庫を開けるたびにらめっこしている私です。

UNUSED!!
プレーンの食パン
マーチのお話
・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おりません。
変わりパンにほー部、
卵を含むものがございます。

★ご注文票★
パンなどの組み合わせも可
1000円以上のご注文で配達いたします
FAXで送られる場合必ずこちらの記入を
忘れずにお願いいたします
御社名 _____
お名前 _____
お電話 _____

食パンを
冷凍で
地方発送
いたします。

HP ★
syakariki.com
SYAKARIKI621
お客様の担当者は

| | 金額 | 御予約 | 9/2～13 | 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180g おかずは同じ ベジフルはご飯が100g(168kcal)とフルーツ(15kcal)が入ります。 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| マーチ | 350 | | mon 2 | | | 黒米ご飯 | オムレツと焼き鳥 そうみんチャンプルー(カレー味) 肉じゃが きゅうりと竹輪のゆかり和え | ご飯 | 302kcal |
| 黒ゴマ | 400 | | | | | | | おかず | 292kcal |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | 野菜の量 | 32g |
| マーチ | 350 | | tue 3 | | | 白ご飯 | BBQチキン スパイシージャーマンポテサラ 焼きうどん エスニックサラダ 五目煮 茄子のフリッター | ご飯 | 302kcal |
| ゆだね | 370 | | | | | | | おかず | 290kcal |
| めっちゃレーズン | 500 | | | | | | | 野菜の量 | 60g |
| カシューナッツ&くるみ | 550 | | | | | | | | |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | wed 4 | | | 白ご飯 | サバの味噌煮 鶏と茄子の揚げびたし 揚げ牛蒡 キャベツシーザーサラダ ビーツなます | ご飯 | 302kcal |
| 蜜リンゴキャラメル | 550 | | | | | | | おかず | 300kcal |
| 大人のラムレーズン | 700 | | | | | | | 野菜の量 | 105g |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| バジルチーズ | 750 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | thu 5 | | | 白ご飯 | チキン南蛮 南瓜のグリルタルタルソース 牛蒡ときのこのきんぴら 芽ひじきと天ぷらの煮物 わかめとおくらのめんつゆ和え | ご飯 | 302kcal |
| ゆだね | 370 | | | | | | | おかず | 270kcal |
| オニオンペッパー | 450 | | | | | | | 野菜の量 | 77g |
| カカオホワイト | 630 | | | | | | | | |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | fri 6 | ベジフルは前日までのご予約です | | 鮭の混ぜ | しゃかりきDAY 特別弁当です 別紙でお知らせいたします。 | ご飯 | 354kcal |
| アールグレーオレンジ | 560 | | | | | | | おかず | 268kcal |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | 野菜の量 | 83g |
| コロコロチーズ | 750 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | mon 9 | | | くるみと黒ゴマのご飯 | 鶏のから揚げ バンサンスー スパ青じそ 野菜のコロッケ 野菜と麩の玉子とじ 大豆の甘辛がらめ | ご飯 | 330kcal |
| カカオクランベリー | 580 | | | | | | | おかず | 273kcal |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | 野菜の量 | 29g |
| マーチ | 350 | | tue 10 | | | 白ご飯 | ソースチキンカツ プレーンオムレツ がめ煮 切干大根と胡瓜のごまもずく酢 柚子胡椒香るおからのサラダ スパケチャ | ご飯 | 302kcal |
| ゆだね | 370 | | | | | | | おかず | 285kcal |
| オレンジピール | 450 | | | | | | | 野菜の量 | 44g |
| めっちゃキャラメル | 550 | | | | | | | | |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | wed 11 | | | 白ご飯 | チキンの味噌グリル 大根ステーキベーコンソース いんげんのてんぷら 茄子のおかか煮 カレー味ビーフン | ご飯 | 302kcal |
| ゆだね | 370 | | | | | | | おかず | 288kcal |
| 抹茶ホワイト | 630 | | | | | | | 野菜の量 | 133g |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| ころころチーズ | 750 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | thu 12 | | | 白ご飯 | 豚肉と茄子の甘辛おろし 春雨とアサリの旨煮 春巻き カリフラワーのスパイス焼き わかめのビビンバ風 | ご飯 | 302kcal |
| くるみ | 450 | | | | | | | おかず | 267kcal |
| ちょこバナナ | 500 | | | | | | | 野菜の量 | 68g |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| マーチ | 350 | | fri 13 | ベジフルは前日までのご予約です | | まぜまぜご飯 | しゃかりきDAY 特別弁当です 別紙でお知らせいたします。 | ご飯 | 381kcal |
| ゆだね | 370 | | | | | | | おかず | 251kcal |
| カフェモカ | 450 | | | | | | | 野菜の量 | 56g |
| めっちゃレーズン | 500 | | | | | | | | |
| ミルフィーユブレッド | 700 | | | | | | | | |
| マスカルポーネ | 850 | | | | | | | | |