

syakariki

食欲の秋になりました。ということぞ

今回のお話は食に関する名言・ことわざのお話

- イギリスのことわざ 食べるために生きるな 生きるためにたべよ
このあと働くために生きるな 幸せに生きるために働け!と続きます
- カンボジアのことわざ 空腹ならおいしく、好きなら綺麗に思う。・・・と恋愛と結びつけています
- フランスのことわざ 美食は剣よりもっと多くの人を殺す (過激な発言(´艸`))
- 台湾のことわざ 田舎者は食事がすむとすぐに帰る (余韻を楽しむ優雅さが必要ということでしょうか)
- ウズベキスタンことわざ 友人のいない人生は塩気のないピラフである。
(たしかに塩気のないピラフは味気なくおいしいものではないな)

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

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。

※食パンには一部、
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
忘れずをお願いいたします

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	9/30~10/11	ナチュラル	ベジフル	500円	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。	ご飯	おかず	野菜の量
マーチ 350 オニオンペッパー 450 チョコバナナ 500 ミルフィーユブレッド 700	mon	30			白ごはん	ささみチーズカツ大葉入り 目玉焼き 焼きそば スイートチリなます 蒟蒻とごぼうの照り照り金平	336kcal	274kcal	60g?
マーチ 350 ゆだね 370 黒糖 450 ミルフィーユブレッド 700 ココロチーズ 750	tue	10/1			黒米 ごはん	中華風青のりチキンカツ プレーンオムレツ もやしとにらのナムル スパ青じそドレ和え 蒟蒻とさつま揚げの甘辛金平 高野と青梗菜の煮物	336kcal	288kcal	58g?
マーチ 350 めっちゃレーズン 500 カカオホワイト 630 ミルフィーユブレッド 700	wed	2			白ごはん	タラの南蛮漬け メンチカツ ひじきの五品目サラダ コーンマッシュ オクラとモズクの酢もの	336kcal	282kcal	54g?
マーチ 350 ゆだね 370 カシューナッツくるみ 550 アールグレイレモンピール 570 ミルフィーユブレッド 700	thu	3			もち麦 白ごはん	鶏むね肉のチキンカツ 春巻き ポテトとインゲンのバジルサラダ 柚子茶サラダ 根菜煮 白菜と蒲鉾のからし酢味噌和え	334kcal	285kcal	101g?
マーチ 350 くるみチーズ 600 抹茶ホワイト 630 ミルフィーユブレッド 700	fri	4	ベジフルは前日までの ご予約です		鶏五目 おこわ	しゅかりきDAY 特別弁当です 別紙でお知らせいたします。	374kcal	254kcal	76g?
マーチ 350 オレンジピール 450 カフェモカ 450 ミルフィーユブレッド 700	mon	7			白ごはん	魚のフライ 煮玉子 ツナパスタ 大根と豚のキムチ炒め たっぷり海藻サラダ いんげんと牛蒡のきんぴら	336kcal	281kcal	62g?
マーチ 350 ゆだね 370 カシューナッツ&くるみ 550 抹茶ホワイト 630 ミルフィーユブレッド 700	tue	8			ふりかけ 白ごはん	鶏のから揚げ2ヶ 和風ポテサラ つきこんぶり辛炒め ひじきと小松菜の甘辛そばろ 鶏ささみとわかめの青じそドレ和え	347kcal	288kcal	36g?
マーチ 350 ゆだね 370 バジルペッパー 450 オレンジレモン 500 ミルフィーユブレッド 700	wed	9			麦ごはん	揚げ鶏の甘辛だれ ハムステーキ 人参とツナのサラダ カレースープ煮 マカロニサラダ 茄子の辛子和え	334kcal	276kcal	92g?
マーチ 350 黒ゴマ 400 イチジクランベリー 600 ミルフィーユブレッド 700	thu	10			白ごはん	肉じゃがコロケ 竹輪の磯部揚げ こまつなコーンサラダ 大根と厚揚げの煮物 キャベツとしそ昆布の和え物	336kcal	252kcal	71g?
マーチ 350 ゆだね 370 めっちゃレーズン 500 めっちゃキャラメル 550 ミルフィーユブレッド 700	fri	11		エスニック そばろ ごはん ベジフルは お休み		しゅかりきDAY 特別弁当です 別紙でお知らせいたします。	390kcal	240kcal	80g?