

2025 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 一生懸命作る...一生懸命食べる...

しやかりき

2025年は乙巳（きのとみ）の年。これを五行に当てはめると【乙】は（木）【巳】は（火）です。木と火に属するものを食べることで運気を上げます。

開運フードは 赤い食べ物 すっぱいもの 青菜 茶色い物です。

プレーンの食パン マーチのお話
UNUSED!!

- ・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いません

変わりパンには一部、卵を含むものがございます。

HP ★ syakariki.com

SYAKARIKI621

★ご注文票★
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 _____

お弁当と食パン宅配専門
order@syakariki.com
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

電話 092-624-5080
FAX 092-624-5099

お客様の担当者は _____ です

食パンとドーナツのご予約は前日 月曜日は金曜日の 15:00が切です		2025年1/13~ 2025年1/24	ナチュ ル	ベジ フル	1000円以上のご注文で配達いたします	500円	基本的にソースや醤油ドレッシングなどお弁当に付いておりませんご了承ください
日替り食パン	金額	ご予約					
成人の日		mon 13			赤色の効果 *気持ちを前向きにさせ気力を強化する *アドレナリンを分泌し興奮を促す *熱や温かさを感じる *食欲を増進させる *時間経過を早く感じさせる *目をひき関心を集める *印象に残る		
マーチ	350	tue 14	623kcal	506kcal	ガーリックバジルチキン エビフライ 大根と豚ミンチの甘辛 春雨のさっぱり和え物 キャベツとツナのスパゲティ さつま芋のサラダ		
ゆだね	370		462*	462*			
オレンジピール	450	wed 15	587kcal	470kcal	麦ごはん 鶏の塩唐揚げ 豚丼風煮 野菜コロッケ 酢の物 大根と天ぷらのおでん風		
			652*	652*			
マーチ	350	thu 16	568kcal	451kcal	とりチリソース ポテトとシーフードのマヨ焼き 海鮮チヂミ 人参のシリシリ ミネストローネ		
よもぎ	530		522*	522*			
マスカルポーネ	850	fri 17	628kcal	511kcal	チャーハン風 混ぜご飯 特別弁当です 別紙でお知らせいたします しやかりきDAY		
			942*	942*			
マーチ	350	mon 20	589kcal	472kcal	ハンバーグ 鶏むねのカツオーロラソース スパイシーポテトサラダ ささがき牛蒡の唐揚げ 切干と昆布の天ぷらの煮物 麩と玉ねぎの卵とじ		
ゆだね	370		422*	422*			
大人のラムレーズン	700	tue 21	570kcal	453kcal	鶏南蛮ハーブタルタル マーボ豆腐 もやしの佃煮 人参フライ 白菜とベーコンのクリーム煮		
			1122*	1122*			
マーチ	350	wed 22	563kcal	446kcal	やみつきチキン マカロニケチャップ キャベツと厚揚げの味噌炒め 春巻き キャロットラペ 変わり豆乳味噌肉じゃが		
ゆだね	370		722*	722*			
黒ゴマ	400	thu 23	553kcal	436kcal	鯖の味噌煮 蒟蒻味噌だれ コーンコロッケ 大豆とごぼうの甘辛揚げ 春雨中華サラダ 豆腐サラダ		
蜜りんごキャラメル	550		402*	402*			
マーチ	350	fri 24	632kcal	515kcal	ツナとひじきの炊き込みご飯 しやかりきDAY		
オニオンペッパー	450		242*	242*	特別弁当です 別紙でお知らせいたします		
めっちゃレーズン	500						
マーチ	350						
ゆだね	370						
めっちゃ黒糖	470						
抹茶ホワイト	630						