

しゃかりき 野心のソムリエ ベジフルドューティーアドバイザーが作る おひるごはん と 食パン

まだ寒い日が続きますが春に向かい簡単に薬膳を取り入れてみるというのはどうでしょう。冬の間、蓄えられていたエネルギーが発散され始め毛穴も開き始めます。体を温め肝臓の働きを助ける食材を多めに採るように心がけましょう。ニラ、白菜、ブロッコリー、春菊、水菜、大根など旬の物。レバー、ぶり、鮭、イカや牡蛎海苔、玉子、納豆、酢、味噌など。生薬ならクコの実、よもぎ、シナモン、小豆、花椒、お酒を飲むなら日本酒を少し。医食同源といえます。食べるものと薬になるものの源は同じ毎日の食事に一工夫。お元気にお過ごしください。

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おりません。

変わりパンには一部、卵を含むものがございます

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にご利用いたします

御社名 _____
お名前 _____
お電話 _____

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 2日前 月曜日は金曜日の 15:00が切です		2025年 2/10~2/21	ナチュ ル	ベジ フル	1000円以上のご注文で配達いたします															
<table border="1"> <tr><th>日替り食パン</th><th>金額</th><th>ご予約</th></tr> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>ゆだね</td><td>370</td><td></td></tr> <tr><td>いちごホワイト</td><td>630</td><td></td></tr> </table>		日替り食パン	金額	ご予約	マーチ	350		ゆだね	370		いちごホワイト	630				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																		
マーチ	350																			
ゆだね	370																			
いちごホワイト	630																			
ナチュラルはご飯が170g おかずは同じでベジフルはご飯が100gとフルーツが入ります 大盛は前日予約230g 50円プラスです。																				
		mon 2/10	588kcal	471kcal	ハンバーグ 鶏の塩唐揚げ マッシュポテト 牛蒡まめ豆サラダ チャプチェ 胡瓜とわかめの青じそドレ和え															
●建国記念の日		tue 11	バレンタインデーにちょこちょこのパンはいかがでしょうか。・今回プレゼント用にちょこちょこには袋をお付けします																	
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>カフェモカ</td><td>新価格 580</td><td></td></tr> <tr><td>コロコロチーズ</td><td>750</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		カフェモカ	新価格 580		コロコロチーズ	750		wed 12	592kcal	475kcal	鶏のケチャップ照り焼き 白身フライ 大根と鶏ミンチの煮物 ツナとマヨネーズの玉子焼き ペペロンチーノ わかめとぜんまいの煮物						
マーチ	350																			
カフェモカ	新価格 580																			
コロコロチーズ	750																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>ゆだね</td><td>370</td><td></td></tr> <tr><td>新商品 ほうじ茶</td><td>450</td><td></td></tr> <tr><td>ちょこちょこ</td><td>600</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		ゆだね	370		新商品 ほうじ茶	450		ちょこちょこ	600		thu 13	551kcal	434kcal	ぎょろっけオーロラソース 鶏じゃが キャベツとコーンのコールスロー 切干大根キムチ和え 人参のエスニック酢の物			
マーチ	350																			
ゆだね	370																			
新商品 ほうじ茶	450																			
ちょこちょこ	600																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>オレンジピール</td><td>新価格 490</td><td></td></tr> <tr><td>ちょこちょこ</td><td>600</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		オレンジピール	新価格 490		ちょこちょこ	600		fri 14	554kcal	537kcal	ツナと五目ご飯 特別弁当です 別紙でお知らせいたします						
マーチ	350																			
オレンジピール	新価格 490																			
ちょこちょこ	600																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>黒ゴマ</td><td>400</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		黒ゴマ	400		mon 17	578kcal	461kcal	★しゃかりきDAY★ 薄い胸板のチキンカツ カニ風味シュウマイ ひじきの五目煮 ニラの卵とじ 和風ポテトサラダ スパゲティ									
マーチ	350																			
黒ゴマ	400																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>ゆだね</td><td>370</td><td></td></tr> <tr><td>めっちゃ黒糖</td><td>470</td><td></td></tr> <tr><td>ちょこちょこ</td><td>600</td><td></td></tr> <tr><td>いちごホワイト</td><td>630</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		ゆだね	370		めっちゃ黒糖	470		ちょこちょこ	600		いちごホワイト	630		tue 18	582kcal	465kcal	韓国風ジャガイモサラダ 大根と厚揚げの韓国煮 ナムル 韓国風鶏の照り焼き 南瓜の天ぷら カリフラワーのピカタ
マーチ	350																			
ゆだね	370																			
めっちゃ黒糖	470																			
ちょこちょこ	600																			
いちごホワイト	630																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>オニオンペッパー</td><td>450</td><td></td></tr> <tr><td>オレンジピール</td><td>新価格 480</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		オニオンペッパー	450		オレンジピール	新価格 480		wed 19	569kcal	452kcal	魚のフライ 鶏の唐揚げ 牛蒡の青海苔マヨサラダ じゃが芋の柚子胡椒サラダ 麩とわかめの卵とじ 春雨の酢の物						
マーチ	350																			
オニオンペッパー	450																			
オレンジピール	新価格 480																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>ビール克蘭ベリー</td><td>500</td><td></td></tr> <tr><td>蜜リンゴキャラメル</td><td>550</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		ビール克蘭ベリー	500		蜜リンゴキャラメル	550		thu 20	580kcal	443kcal	エビカツ 竹輪の磯辺揚げ 五目ひじきのツナマヨ和え マカロニサラダ キャベツと油揚げの煮びたし 牛蒡と生姜とアサリのしぐれ煮						
マーチ	350																			
ビール克蘭ベリー	500																			
蜜リンゴキャラメル	550																			
<table border="1"> <tr><td>マーチ</td><td>350</td><td></td></tr> <tr><td>ゆだね</td><td>370</td><td></td></tr> <tr><td>くすみキャラメル</td><td>550</td><td></td></tr> <tr><td>抹茶ホワイト</td><td>630</td><td></td></tr> </table>		マーチ	350		ゆだね	370		くすみキャラメル	550		抹茶ホワイト	630		fri 21	596kcal	479kcal	特別弁当です 別紙でお知らせいたします ★しゃかりきDAY★			
マーチ	350																			
ゆだね	370																			
くすみキャラメル	550																			
抹茶ホワイト	630																			