

一生懸命作る...
一生懸命食べる...
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

しゃかりき

白きくらげは女性の味方・・・らしい

白きくらげを乾燥したものを銀耳（ぎんじ）といいます。

効能は滋補生津、潤肺養胃。

簡単に言うとのどの渴きを止めたり、肌の潤い不足を補ったりする効果です。
最近ではスーパーでも見かけるようになりましたがどう使っていいのかかわからず
使わない方も多いのでは。白きくらげは味がなくコリコリした触感。酢の物、
デザート、スープなどで楽しめます。

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おりません。

変わりパンには一部、
卵を含むものがごさいます

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 _____

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 3/24~4/4	ナ チ ユ ル	ベ ジ フ ル	1000円以上のご注文で配達いたします 550円
日替り食パン	金額	ご予約	ナチュラはご飯が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。		
マーチ	350		ソースとんかつ じゃがいものそぼろ煮 豆腐のサラダ にんじんしりしり コーンコロケ		
ゆだね	370	mon 3/24	567kcal	450kcal	
くるみキャラメル	550		40g ²		
マーチ	350	tue 25	鶏のから揚げ 白身フライ（沖縄風ケチャップソース） ひじきと揚げの煮物 ごぼうのきんぴらマヨサラダ 大豆の甘辛あげ カレー風味ポテサラ		
ゆだね	370		553kcal	436kcal	黒胡麻ご飯
オレンジピール	480		26g ²		
ちょこちょこ	600	wed 26	鶏カツ 竹輪のチーズマヨ焼き 大根なます スパサラ ふきと天ぷらと厚揚げの胡麻煮 もやしと蒟蒻のオイスターツナ炒め		
マーチ	350		568kcal	451kcal	
ゆだね	370	thu 27	74g ²		
めっちゃキャラメル	550		胡麻みれチキン バンサンスー 大根とひき肉の煮物 エビカツ 卵の花		
ころころチーズ	750	fri 28	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		570kcal	453kcal	
ゆだね	370		47g ²		
蜜りんごキャラメル	550	mon 31	鶏胸のハーブカツレツ ミニお好み焼き スパケチャ 含め煮 ピリ辛白菜竹輪の和え物 カリフラワーとベーコンのオープン焼き		
カシューナッツ&くるみ	580		618kcal	440kcal	
マーチ	350	tue 4/1	26g ²		
ゆだね	370		黒米ご飯 鶏唐甘辛がらめ イカカツ 豚キムビーフン スパゲティ青じそドレ和え 大根のカレー炒め 白菜とツナの蒸し煮		
めっちゃレーズン	500		560kcal	443kcal	
ちょこちょこ	600	wed 2	65g ²		
マーチ	350		558kcal	441kcal	
ゆだね	370	thu 3	茄子のひき肉はさみ揚げ クリームシチュー ハムマリネ マカロニケチャップ炒め 焼きビーフン 味付き枝豆		
めっちゃ黒糖	470		550kcal	433kcal	
ちょこバナナ	520	fri 4	89g ²		
マーチ	350		鶏の唐揚げ2ヶ 大根とベーコンの煮物 白瀧と麩の煮物 ツイストマカロニサラダ キャベツのマスタード和え		
ゆだね	370		548kcal	431kcal	
バジルベッパー	480		88g ²		
めっちゃレーズン	500		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		594kcal	477kcal	
ゆだね	370		15g ²		
オレンジピール	480		山菜おこわ飯		
イチジククランベリー	650				