

ブルーの食パン  
UNUSED! マーチのお話  
・卵・発酵促進剤  
・保存料・着色料・膨張剤  
・イーストフード  
・ショートニング(マーガリン)  
一切使用しておりません。  
変わりパンには一筋、  
卵を含むものがございます。

食パンのご予約は  
2日前までの  
月曜日は金曜日の  
15:00 締め切りです

★ご注文票★

お名前 \_\_\_\_\_  
御社名 \_\_\_\_\_  
お電話 \_\_\_\_\_

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

SYAKARIKI!



5月は皋月(さつき)《皋》(さ)は  
神にささげる稲を意味する古語。

皋月は 田植えの月。そして一年で最も米紫外線が強い時期のひとつ。  
肌ダメージは夏場より5月の方が蓄積しやすと言われています。

そしてカエルが鳴き始めるのも5月が多いです。  
夜の「ゲコゲコ」は季節のサイン。

そして『夏も近づくと八十八夜』も新茶の季節。立春から数えて88日目に  
摘むお茶は縁起の良いものでもあります。

この頃になるとよもぎ餅を無性に食べたくなる。草餅とよもぎ餅と2種類ありますが



電話 092-624-5080  
FAX 092-624-5099

お客様の担当者は  
です

お弁当のお値段は

¥550

パンやお弁当を  
組み合わせて  
1000円以上の  
ご注文で配達いたします

order  
@syakariki.com

HP  
akariki.com



日替わり	金額	月	ご注文のカロリー	ベジフルのカロリー	メニュー
マーチ 350 ゆだね 370 オレンジピール 480 めっちゃレーズン 500		mon 4/27	573kcal	456kcal	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。 <b>もちきびご飯</b> うずら2ケ串 ピリ辛鶏唐 切干大根とひじきの金平 青じそスパ コールスロー柚子胡椒サラダ 大根とロースハムのマリネ
マーチ 350 ゆだね 370 カフェモカ 480 バジルペッパー 480		tue 28	559kcal	442kcal	油淋鶏 竹輪のカレーマヨ焼き マカロニサラダ 牛蒡セロリB・P炒め キャベツとミンチの炒め物
マーチ 350 ゆだね 370 イチジククランベリー 650 Mixフルーツ&ナッツ 650		thu 30	553kcal	436kcal	チキンカツ オムレツ 焼きビーフン 大根と人参のレモン漬け 竹の子コクうま
マーチ 350 ゆだね 370 New いちご 550 ココロチーズ 750		fri 5/1	635kcal	483kcal	<b>しゃかりきDAY</b> ジュシーごはん アーサー唐揚げ ハンバーグ 人参シリシリ ツナとキャベツのそうめんチャンプル 大根と茼蒿とさつま揚げの炒り煮 ジャーマンポテト

今回G/Wがありますので MENU表が4/27~5/15までまとめております。しゃかりきの営業はカレンダー通りです。  
土日祝はこのMENUには記載しておりません。よろしくお願いいたします。

マーチ 350 ゆだね 370 オニオンペッパー 450 カシューナッツ&くるみ 580		thu 7	561kcal	444kcal	エビカツ 魚フライ タルタルソース きんぴらごぼう マッシュポテト 鶏団子と五目野菜巾着
マーチ 350 ゆだね 370 くるみ 450 めっちゃレーズン 500		fri 8	581kcal	450kcal	<b>しゃかりきDAY</b> ひじきの混ぜご飯 野菜いっぱいメンチカツ おからのサラダ メンマと突きこんの金平 生姜と胡瓜の塩昆布和え スパケチャ ブロッコリー

しゃかりきの営業日のみMENU表をのせています

マーチ 350 ゆだね 370 抹茶 550 めっちゃキャラメル 550		mon 11	566kcal	449kcal	鶏肉のレモン煮 野菜コロケ 豚肉と大根のさっと煮 わかめとぜんまいの炒め煮 スパ 野菜と豆のマリネ
マーチ 350 ゆだね 370 オレンジピール 480 ココロチーズ 750		tue 12	565kcal	448kcal	おろしハンバーグ 茄子フライ 大根と厚揚げの韓国煮 牛蒡の胡麻マヨサラダ スパ 焼きビーフン
マーチ 350 ゆだね 370 くるみキャラメル 550 イチジククランベリー 650		wed 13	570kcal	453kcal	回鍋肉 クリーミーコロケカニ 大豆の黒ゴマ甘辛揚げ リング入りコールスロー にらの卵とじ
マーチ 350 ゆだね 370 いちご 550 大人のラムレーズン 700		thu 14	560kcal	443kcal	コク旨ミラクルチキン コーンコロケ ジャガ芋のクリーム煮 アメリカンサラダ スパ 糸こんにゃくの金平
マーチ 350 ゆだね 370 シナモンカカオ 450 めっちゃ黒糖 470		fri 15	557kcal		<b>しゃかりきDAY</b> チキンライス&鶏飯 鶏肉のカムジャタン風煮込み 菜の花と竹輪と胡瓜の辛子酢味噌和え 春のキャロットラペ よもぎ蒸しパン よもぎ蒸しパン 本日も別売りのたまよもぎ蒸しパン (4個入り) 320円