

スレーンの食パン  
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。  
変わりパンには一部、  
卵を含むものがございます。

食パンのご予約は  
2日前までに。  
月曜日分は木曜日の  
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**  
花のある暮らし



花のある暮らしはストレス軽減、幸福感向上、集中力アップ  
心身と生活に多くのプラスをもたらします。  
花を眺めたり、香りを楽しむことで副交感神経が活性化し  
リラクセス効果が得られることが実験で確認されています。

花を飾ることで部屋が明るく華やかになり、  
整理整頓や空間への気配りが自然と生まれます。  
職場や勉強部屋では集中力や作業効率が向上し、  
仕事や創作活動の質が高まることも分かっています。

なんでも値上がりし大変な時ですが  
たまにはお部屋にお花を飾るのはいかがでしょう。

**お知らせ!**

物価の高騰により、非常に心苦しいお知らせではございますが6月1日より  
食パンのプレーンの価格を350円から370円に値上げさせていただきます。と思います。  
それと今までは2斤サイズで少しお安くしておりましたが、それも今後は  
同じ金額でお願いいたします。(例:プレーン2斤サイズ ¥740円)  
ほかの日替わりのパンの価格も2斤サイズはお安くなりませんので  
どうぞよろしくお願いたします。

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 syakariki.com



日替わり食パン	金額	5月	ご注文文欄	ナチュラル	ベジフルの	ご注文文欄
マーチ	350	mon 18				
ゆだね	370					
カフェモカ	480	tue 19				
イチジククランベリー	650		567kcal	450kcal		
マーチ	350	wed 20				
ゆだね	370					
シナモンカカオ	450	thu 21				
めっちゃキャラメル	550		575kcal	458kcal		
マーチ	350	fri 22				
ゆだね	370					
めっちゃレーズン	500	mon 25				
蜜リングキャラメル	550		574kcal	457kcal		
マーチ	350	tue 26				
ゆだね	370					
抹茶	550	wed 27				
アールグレーレモン	570		559kcal	442kcal		
マーチ	350	thu 28				
ゆだね	370					
よもぎ	530	fri 29				
いちご	550		581kcal	444kcal		
マスクルポーネ	850	mon 1				
マーチ	350					
ゆだね	370	tue 2				
ハンダーレモン	500		557kcal	440kcal		
カシューナッツ&くるみ	580	wed 3				
マーチ	350					
ゆだね	370	thu 4				
カフェモカ	480		539kcal	422kcal		
Mixフルーツ&ナッツ	650	fri 5				
マーチ	350					
ゆだね	370	mon 6				
めっちゃ黒糖	470		570kcal	448kcal		
イチジククランベリー	650	tue 7				
マーチ	350					
ゆだね	370	wed 8				
めっちゃキャラメル	550					
カカオくるみ	580	thu 9				
ゆだね	370		580kcal	452kcal		
めっちゃキャラメル	550	fri 10				
カカオくるみ	580					

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。

ペラペラカツ (ソース&粒マスタード) ハムエッグ  
ビーフン 青海苔ポテサラ 豚肉入り切干大根 芽紫蘇ひじき

豚バラのみそだれ焼き トマト味ミニハンバーグ スパゲッティ  
切干大根とわかめのマヨサラダ さつま芋のオレンジ煮

もち麦雑穀ご飯  
揚げ鶏のハニーマスタード クリームコロッケカニ けんちん煮  
人参とポテトのマッシュ 牛蒡の甘辛がらめ 焼きビーフン

鮭ふりかけご飯  
野菜炒め しゅうまい がめ煮  
切干大根と春菊の和え物 春雨の酢の物

よもぎご飯  
しゃがきDAY  
春巻き 油揚げと豚の生姜焼き 肉団子と大根の煮物  
リング入りポテトサラダ 高野豆腐の味噌煮

キャベツメンチカツ 目玉焼き 牛蒡とセロリのBP炒め  
ツナマカロニ わかめの胡麻和え めちゃめっちゃキャベツサラダ

もち麦雑穀ご飯  
かつとじ (別々に入っています) 野菜コロッケ 拌三絲 (パンサンスー)  
人参多めのキャベツ ピーナッツ牛蒡人参

揚げどりのハニーマスタード さつま芋もコロッケ  
若竹玉子とじ マカロニとMIXベジタブルのソテー  
アサリと春雨の煮物 柚子茶サラダ

豚バラとじゃが芋のキムチコチュジャン煮 魚のフライ  
ひじき煮 人参しりしり 青梗菜の鶏そぼろ煮

しゃがきDAY  
おでんだしでかしわめし  
野菜たっぷりぎょうちんオーロラソース 胡瓜と大根のひたひた  
うどん炒め ロールキャベツ アメリカンサラダ 枝豆アーリオオーリオ