

UNUSED!! フレーンの食パン
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。

食パンのご予約は 2日前までに。

月曜日は木曜日の 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

6月15日以降の四方山話を・・・
このころは昔の人が大切にしていた季節の節目がいくつかあります。

6月16日「嘉祥(かじょう)の日」

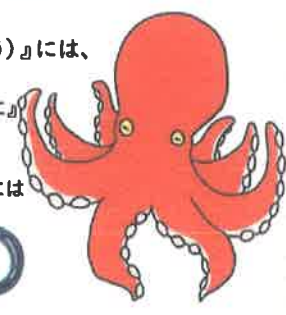
昔の日本では、6月16日にお菓子を食べる風習がありました。平安時代、疫病が流行った時 16個のお菓子や餅を神様に供え、無病息災を願ったことが始まりとか。今でも和菓子屋さんの中には「嘉祥菓子」を販売するところがあります。

6月21日「夏至」

夏至の頃は、暑さに負けない体づくりを意識した食べ物選ばれてきました。
西日本では「タコ」

夏至から11日目頃の『半夏生(はんげしょう)』には、

タコの足の様に『植えた稲がしっかり根を張りますように』という願いが込められていました。
福岡でも比較的なじみがありますね。
But. たこくんはお高いのでなかなか頻繁にというわけにはいかないの、夏至にタコ7月にはうなぎを召し上がるのも良いかもしれませんね。
とにかく年々暑くなる一方、状況に応じた栄養の摂り方、勉強したいものです。



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 **¥580**

パンやお弁当を組み合わせると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	JUNE 6月 水無月	ナチュラルのご注文欄	ベジフルのご注文欄	オ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。
マーチ	370	mon			十六穀米ご飯 エビカツ 大きい大根餅 わかめとさつま揚げ 人参の玉葱サラダ カレー味のビーフン
ゆだね	370	15	535kcal	417kcal	
めっちゃキャラメル	550	tue			挽肉とじゃが芋のオムレツ 茄子フライ マカロニとカリフラワーとブロッコリーのクレージー炒め ひじきと大豆の煮物 オクラの卸和え
抹茶	550	16	516kcal	399kcal	
マーチ	370	wed			麦ごはん 魚フライ 春巻き スパサラ 牛蒡とベーコンの炒め煮 甘辛焼き茼蒿
ゆだね	370	17	583kcal	466kcal	
オレンジピール	480	thu			味の花のせ 豚の味噌漬けカツ オムレツ ミックベジソテー 五目きんぴら わかめとぜんまいの炒め煮
ココロチーズ	750	18	590kcal	461kcal	
マーチ	370	fri			たくあん韓国風炒め パラ寿司 豚丼風のせ むし鶏の旨だれ和え物 コーンコロケ かつをビリ辛系コン おからのサラダ 人参玉子しりしり
ゆだね	370	19	608kcal	459kcal	
カフェモカ	480	mon			鶏の唐揚げ 玉ねぎとにらのチヂミ ツナ大豆レンコン ポテサラ オクラとわかめとえのきの中華サラダ
日向夏	600	22	564kcal	447kcal	
いちじくクランベリー	650	tue			もち麦雑穀ご飯 メンチカツ マロニー入り野菜炒め 枝豆 ケチャスパ オリエンタルサラダ 人参とパインのラベ
マーチ	370	23	553kcal	436kcal	
ゆだね	370	wed			タンドリーチキン 竹輪のフライ 焼うどん Mixベジソテー キャベツとギョニソのチリマヨ炒め わかめと玉ねぎの酢のもの
くるみ	450	24	544kcal	427kcal	
蜜りんごキャラメル	550	thu			豚の生姜焼き コロケ 豆苗サラダ 春雨とハムの酢の物 アメリカンサラダ
マーチ	370	25	542kcal	425kcal	
ゆだね	370	fri			生姜とアサリの炊き込みご飯 ソースカツ 野菜豆腐ハンバーグ 白菜のキムチ風炒め いつもと違うマカロニサラダ 大根と人参とさつま揚げの煮物
抹茶	550	26	591kcal	462kcal	
日向夏	600				
マーチ	370				
ゆだね	370				
シナモンカカオ	450				
オレンジピール	480				