

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

七夕の本当の願い

7月7日の七夕の短冊に願い事を書くと思われていますが、もともとは『裁縫や芸事の上達を願う日』でした。昔の人は、『字が上手になりますように』『機織りが上達しますように』と書いていたそう。

『向日葵は太陽を追いかけない』

向日葵は太陽を追いかけるといのはよく聞くお話。実は太陽を追いかけるとは若い時だけ。大人になると東を向いたままほとんど動かない。人生にも似たようなお話だけど、向日葵がいつも明るい太陽の方向を向いているという方が素敵に聞こえる気がする。



『土用の丑の日』



夏にウナギが売れずに困っていた店主が相談した相手が平賀源内。『本日 土用の丑の日』と張り紙を出したら大繁盛したとか。そこから始まったと言われている。江戸時代からキャッチコピーはあったんですね。今年の土用の日は7月26日です。

桃は夏の縁起物

桃は邪気を払う果物として考えられてきた。昔話に出てくる桃太郎や魔除けに庭に植えられたりしていた。7月の暑い日に冷やした桃を食べるのはたまたおいしいだけでなく『元気を呼び込む』意味もあったんですね。



tel 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	ご注文数	6月~7月	ナチュラルご注文欄	ベジフルのご注文欄	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 6/29	536kcal	418kcal	ふりかけご飯 鶏の甘辛揚げ 竹輪のこくうま磯辺焼き カレー味ビーフン わかめとさつま揚げ 人参の玉ねぎサラダ
ゆだね	370					
めっちゃレーズン	500					
日向夏	600		tue 30	543kcal	428kcal	茄子の挽肉はさみ揚げ ミネストローネ オーロラマカロニサラダ 大根と人参のレモン漬 南瓜と大豆のサラダ
マーチ	370					
ゆだね	370					
抹茶	550		wed 7/1	538kcal	421kcal	黒ゴマご飯 包まない餃子オイルバージョン はんぺんあおさ天ぷら 牛蒡とベーコンの炒め物 韓国チャプチェ 大豆と野菜のサラダ
カカオホワイト	630					
マーチ	370					
マーチ	370		thu 2	532kcal	415kcal	マッシュポテトでコロッケ 鶏天磯辺揚げ 北海道の酢の物 牛蒡の唐揚げ 切干キムチ和え 野菜と肉団子のチリソース
ゆだね	370					
カシューナッツ&くるみ	580					
日向夏	600		fri 3	672kcal	530kcal	しゃかりきDAY イカと牛蒡の炊き込みご飯 魚フライ 柚子タルタルソース 大人気のため今回も別売りをいたします スパケチャ 豆マリネ 大根そぼろ煮 4個入り 330円 お弁当に1個入っています 黒糖蒸しパン
マーチ	370					
ゆだね	370					
ハニーレモン	500		mon 6	540kcal	423kcal	小さなしゅうまい 野菜炒め 蓮根と鶏ミンチの金平 おきゅうととわかめの酢の物 和風ポテトサラダ
イチジククランベリー	650					
マーチ	370					
マーチ	370		tue 7	568kcal	451kcal	ゆかりと白ごまのふりかけご飯 鶏ひき蓮根おろしぼん酢 コロッケ マカロニ味噌サラダ ひじきの切干大根の煮物 筑前煮
チョコバナナ	520					
ゆだね	370					
アールグレーレモン	570		wed 8	541kcal	424kcal	鶏の柚子胡椒から揚げ ゴーヤーチャンプル 玉ねぎソテー 南瓜のひき肉そぼろあん 大根とカニカマと貝割れ大根の酢の物
マーチ	370					
ゆだね	370					
めっちゃ黒糖	470		thu 9	552kcal	435kcal	チキンソテーケチャップ焼き シーフードマカロニサラダ 茄子のフライ mixベジタブルのマッシュポテトサラダ アサリと春雨の煮物 ズッキーニとピーナッツのラペ
めっちゃレーズン	500					
マーチ	370					
マーチ	370		fri 10	594kcal	447kcal	しゃかりきDAY 夏のさっぱり香味野菜とツナのちらし寿司 春巻き 魚ろっけオーロラソース エスニック酢の物 キャベツのオイル煮 そうめんチャンプルー
ゆだね	370					
黒ゴマ	400					
アールグレーオレンジ	580					