フレーンの食パンマーチのお話

・保存料・着色料・膨張剤
・卵・発酵促進剤・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。

① 変わりパンには一部、卵を含むものがございます。
② 食パン以外に販売しておりますものにショートニングなど含まれているものがございます。
③ 食パンのご予約は基本的に2日前までにお願いいたしております。
④ 月曜日分は木曜日の15：00までにお願いいたします。

★ご注文票★

御社名 _____
お名前 _____
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

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。

お弁当のお値段は ￥580

お盆休みのお知らせ

13日（木）14日（金）の2日間
勝手ながらお盆休みをいただきます。

お休み

order
@syakariki.com
HP
syakariki.com

お客様の担当者は

です

092-624-5080
092-624-5099

日替わり	金額	ご注文数	8月	ナチュラルのご注文量	ベジフルのご注文量	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 8/10	561kcal	444kcal	魚フライ（タルタルソース付）　BBQチキン おからサラダ　ひじきと野菜の煮物　キャベツとツナの蒸し煮
ゆだね	370					
めっちゃレーズン	500					
アールグレイレモン	570					
マーチ	370		wed 12	530kcal	413kcal	鶏のケイジャンスパイス焼きと彩り野菜（ドレッシング付き） スパケチャ　さつま芋と大豆の甘辛がらめ 大根とさつま揚げの煮物
ゆだね	370					
バジルペッパー	480					
めっちゃレーズン	500					
めっちゃキャラメル	550					
日向夏	600					
マーチ	370		mon 17	559kcal	442kcal	鶏と肉団子の甘酢あん　うずらの玉子串 わかめと切干大根の酢の物 ほうれん草の胡麻和え　ピリ辛海鮮焼うどん
ゆだね	370					
カシューナッツ&くるみ	580					
マスカルポーネ	850					
マーチ	370		tue 18	555kcal	434kcal	ふりかけご飯 鶏の磯辺揚げ　人参とレーズンのサラダオムレツ ブロッコリーとマカロニサラダ　竹輪といんげんとつきこんの金平
ゆだね	370					
めっちゃレーズン	500					
蜜リンゴシナモン	550					
マーチ	370		wed 19	548kcal	431kcal	揚げ魚のハニーマスタード　南瓜のフライ　豆マメサラダ わかめとエノキのナムル　ごろごろ鶏と小松菜のひじき煮
ゆだね	370					
いちじくクランベリー	650					
ころころチーズ	750					
マーチ	370		thu 20	557kcal	440kcal	クリーミーコロッケカニ　ツナマカロニ 揚げないとろり茄子と鶏肉のみぞれ煮 めちゃめちゃキャベツサラダ（ピーナッツ入り）　大根のパセリドレ
ゆだね	370					
蜜リンゴキャラメル	550					
アールグレイレモン	570					
マーチ	370		fri 21	633kcal		しゃかりきDAY ぴっぴ飯とは・・ ぴっぴ飯＆白米 ぴっぴとは香川県の幼児語でうどんを指します。たくあんなどの具材と一緒にご飯に混ぜて作る『もったいない料理』です。 豚の天ぷら　しそメンチカツ　わかめの玉子とじ シチュー　スパ青じそ　大豆の甘辛揚げ
ゆだね	370					
バジルペッパー	480					
カフェモカ	480					
ミルフィーユ	700					
マーチ	370		mon 24	552kcal	405kcal	もち麦雑穀ご飯 白身のチーズフリッター　油淋鶏　肉団子と野菜の煮物 おからのサラダ　わかめと大根のおかか梅和え
ゆだね	370					
ハニーレモン	500					
いちじくクランベリー	650					
マーチ	370		tue 25	550kcal	433kcal	やみつきチキン　牛蒡のから揚げ　ブラックカレーコロッケ ゴーヤのきんぴら　グリンピースの卵とじ　スパトリュフ味
ゆだね	370					
めっちゃ黒糖	470					
カフェモカ	480					
マーチ	370		wed 26	488kcal	371kcal	白身の南蛮漬け　白菜キムチの素炒め　さつま芋の天ぷら ほうれん草とひじきのサラダ　ところてん中華サラダ
ゆだね	370					
ちょこバナナ	520					
抹茶	550					
マーチ	370		thu 27	509kcal	392kcal	ハッシュドビーフ　山芋とわかめとオクラの和え物 茄子のフライ　mixベジとマッシュポテト カリフラワーのマスタードマリネ
ゆだね	370					
シナモンカカオ	450					
めっちゃレーズン	500					
マーチ	370		fri 28	621kcal		しゃかりきDAY 3色ご飯（ツナとキムチ・鶏そぼろ・枝豆） 魚フライ（タルタルソース付）アジアンサラダ 炒り卵入りマカロニサラダ　はんぺん大根おろし
ゆだね	370					
オレンジピール	480					
カシューナッツ&くるみ	580					