

フル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）
- 一切使用していません。

- ① 食パンには一部、卵を含む場合がございます。
- 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場合がございます。
- ③ 食パンのご予約は基本的に2日前までにお願いたします。
- ④ 月曜日は水曜日の15:00までにお願いたします。

★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 ドバイザーが作る **Syakariki** 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



SYAKARIKI621

お客様の担当者は

です
 092-624-5080
 092-624-5099

日替わり食パ	金額	ご注文数	9月~10月	ナチュラル	ベジフル	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			9月は連休がありますので、3週分をまとめたMENUをお出しします。
ゆだね	370		9/14	581kcal	419kcal	牛肉入りポテトコロッケ 豚バラ焼き肉 マカロニサラダ メンマとわかめの炒め煮 切干大根とひじきのサラダ
抹茶	550		tue			白ご飯&黒ゴマ飯 4種のチーズオムレツ 鶏むねのチキンカツ スパケチャ 刺身蒟蒻とわかめの辛子酢味噌 千切りじゃが芋の酢の物 キャベツとツナの蒸し煮
くるみチーズ	630		15	575kcal		
マーチ	370		wed			ミニハンバーグ 鶏で野菜炒め 南瓜とお豆のサラダ 揚げ枝豆 大根のおろし煮
ゆだね	370		16	525kcal	408kcal	
オレンジピール	480		thu			かに玉の甘酢あんかけ 竹輪のフライ いつもとちょっと違う焼きビーフン ワサビマヨの牛蒡サラダ 菜の花とわかめの柚子胡椒びたし
抹茶ホワイト	680		17	533kcal	419kcal	
ころころチーズ	750		fri			しゃかじきDAY キノコと鶏の炊き込みご飯 野菜イカカツ 茄子の味噌煮 野菜のマリネ 玉子焼き おからのサラダ ミルク蒸しパン ナチュラル・ベジフル共に蒸しパンは付きます。別売りは4個入り¥330です。 ご予約ください。
マーチ	370		18	669kcal	495kcal	
ゆだね	370		thu			豚の味噌漬け焼き 甘栗コロッケ 牛蒡スティックから揚げ わかめの佃煮 小松菜とマロニーちゃん がめ煮
カシューナッツ&くるみ	580		24	561kcal	444kcal	
マーチ	370		fri			しゃかじきDAY 奈良漬入りかき混ぜ（寿司） 奈良漬は少な目、小さめに刻んだものが入っています。 苦手な方でもこのお寿司はおすすめです 揚げちくわの甘辛だれ 野菜チキンカツ ツナマカロニサラダ 大根と人参のレモン漬け いとこ煮
ゆだね	370		25	587kcal	445kcal	
くるみチーズ	630		mon			ミルフィーユカツ クリーミーコロッケカニ 高野豆腐卵とじ コールスローサラダ ゴマドレスバ 大根とミンチと蒟蒻の煮物
mixフルーツ&ナッツ	650		28	543kcal	426kcal	
マーチ	370		tue			鶏のめっちゃ旨焼き うずら串 竹輪と胡瓜のナムル パセリと大根のサラダ スパサラ ひじきとミンチ
ゆだね	370		29	548kcal	431kcal	
めっちゃレーズン	500		wed			メンチカツ 鶏の唐揚げ 白滝と麩の煮物 大根とベーコンの煮物 キャベツのマスタード和え
カシューナッツ&くるみ	580		30	533kcal	424kcal	
マーチ	370		thu			十六穀米 チキンカツ 竹輪の紅生姜揚げ スパイシーサラダ もやしとわかめの酢の物 大根のカクテキ
ゆだね	370		10/1	508kcal	551kcal	
ビールクランベリー	550		fri			しゃかじきDAY 中華五目おこわ マスタードチキン 魚フライ 南瓜のクリーチャーサラダ 生姜と切干大根の中華風和え物 竹輪とポテトのサラダ
カカオくるみ	580		2	551kcal	421kcal	
マーチ	370					
ゆだね	370					
ハニーレモン	500					
めっちゃキャラメル	550					
マーチ	370					
ゆだね	370					
オレンジピール	480					
ころころチーズ	750					