

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 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 月曜日は本曜日の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アドバイザーが作る

秋はしゃかりき

お弁当のお値段は ¥580

パンやお弁当を組み合わせ、1000円以上のご注文で配達いたします。



卓上暖炉は娘夫婦に誕生日にもらったもの。
パイオエタノールで煙も出ない。
とてつもなく私がお金持ちならば
絶対に家に暖炉か薪ストーブはつけただろう・・・。
でも今の時代、雰囲気だけなら安価な金額で
そんなことも楽しめる。
炎の揺らぎは『1/fゆらぎ』と呼ばれる特徴が
見られること。ろうそくや焚火の炎の
不規則な揺らぎは、自然界にみられる
複雑なリズムの一つ。
ぼーっと 炎を見ると心が落ち着くのは
その自然のリズムのなせる業。
この秋、炎を楽しむ計画はいかがでしょう。
くれぐれも火事にはお気を付けくださいませ。

order
@syakariki.com
HP
syakariki.com



お客様の担当者は

です

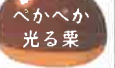


092-624-5080

092-624-5099

日替わり食パ	金額	ご注文数	10月	ナチュラル ご注文欄	ベジフル 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			ふりかけご飯 ソースチキンカツ オムレツ さつま芋とレーズンのサラダ 蓮根と牛蒡と鶏の金平 春雨とハムの酢の物
ゆだね	370		10/5			
めっちゃ黒糖	470			566kcal	446kcal	胡麻ドレ鶏の唐揚げ ちくわの磯辺揚げ スパサラ ひじきの彩り煮 白菜とシーフードの炒め物
くるみキャラメル	550		tue			
マーチ	370		6			ケンチキ風鶏の唐揚げ チーズハンバーグ スパケチャ 根菜のごまマヨサラダ 厚揚げと大根の煮物 わかめと蒲鉾の辛子味噌和え
ゆだね	370			551kcal	434kcal	
ハニーレモン	500		wed			もち麦雑穀ご飯 ハムカツ 白身のフリッター揚げ（スイートチリマヨソース） 茄子と挽肉の煮物 柚子胡椒ポテサラ 春雨の中華酢の物 ひじきと糸コンの白和え
mixフルーツ&ナッツ	650		7			
マーチ	370			546kcal	429kcal	いりこだしで鶏五目の炊き込みご飯 竹輪のフライ 松風焼 さつま芋サラダ いんげんの胡麻和え 五目とろろと胡瓜のポン酢和え
ゆだね	370		8			
よもぎ	530		thru			
いちじくクランベリー	650		9			
マーチ	370			552kcal	435kcal	
ゆだね	370					
めっちゃレーズン	500		fri			
カシューナッツ&くるみ	580					
				622kcal	458kcal	

私の大好きな秋の味、さつま芋は、昔『十三里』と呼ばれていた『栗(九里)より(四里)うまい』で合わせて十三里。げな。うまいこと言うてから、私の中では甲乙つけがたい栗の存在がある。栗も大好き。。なのである。🍠のイガは、実を守るための天然の金庫。あのとげとげて動物から種を守る大事な仕組み。そしてその栗は果物ではなく、植物的には『種』に近い部分を食べている。。げな 知らんけど 嫁ぎ先の娘の家の近くの方に『栗とっていいよ』って前言われた時の栗は大層立派でおいしかった。。またとっていいよって言ってほしい。。(笑)



マーチ	370		tue			辛子高菜のせご飯 揚げ鶏のデミグラスソース スパゲティ 揚げしゅうまい 人参とレーズンのラペ オクラとわかめのワサビ和え ベーコンと枝豆のマッシュポテト
ゆだね	370		13			
アールグレイオレンジ	580			560kcal	438kcal	チキンカツ 大根餅 豆腐のサラダ わかめと胡瓜とみかんの酢の物 肉じゃが
ころころチーズ	750		wed			
マーチ	370		14			十六穀米ご飯 キャベツと大葉のハンバーグ 野菜コロッケ スパサラダ 白菜と豚の炒め物 ソムタム わかめと山芋梅肉和え
ゆだね	370			563kcal	446kcal	
バジルベッパ	480		thru			パエリア 胸板の薄いひらひらチキンカツ オリエンタルサラダ 大根のばりばり 豚汁風煮 大豆ときなこ
蜜リンゴキャラメル	550		15			
マーチ	370			544kcal	427kcal	
ゆだね	370		fri			
くるみクランベリー	500		16			
黒糖レーズン	550					
マーチ	370			614kcal	456kcal	
ゆだね	370					
カカオくるみ	580					
抹茶ホワイト	680					