プレーンの食パンマーチは
・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 食パン以外のお菓子など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

秋moしゃかりき

虫養い

京都の言葉には食べることひとつにも暮らしの情景や人への気遣いが滲みます。
虫養い（むしやしない）という言葉があって、空腹を一時的に
ちょっとしのぐために、何かを食べる事をいう。京都の暮らしを紹介する文章に
『夕飯までまだ少し時間があるから、ちょっとおまんじゅうでも食べとくれやす』
という感じ。なにか多分おやつとは少し違うものの様に思う。
お客様が来た時、まだ夕飯には少し早い時間。
『お茶でも飲んでいきよし』とそう言って、お茶を淹れ小さなお饅頭をひとつ。
『ほんの虫養いどすえ』
私が想像するに、お腹の中には一人ひとり顔の違う虫がいて、
それを養っているのだと思う。
多分その虫は腹が減ると『グーッ』と鳴る。腹の虫が鳴くと表現した。
その虫にちゃんと食べ物を与えておとなしくしてもらう。
そうでないと虫の居所が悪くなり悪さをするのだろう。
何ともこの養うという字と表現がとてもいいと私は思う。
一人ひとりお腹の虫はどんな顔をしているのでしょう・・

虫がつく言葉は思えばたくさんある。うちのばあちゃんは子供が
泣き止まない時には疳の虫（かんのむし）といっていた。
これは騒ぐ虫らしい。そんな時には大体　樋屋奇応丸（ひやきおうがん）
だったと思う。（笑）
腹の虫が収まらない、虫がすかない、
虫の知らせなどなど。どれもその本人のせいではなく、お腹にいる
虫のせいにしているのも日本人らしい気がする。

order
@syakariki.com
HP
syakariki.com
SYAKARIKI621

お弁当のお値段は
￥580
大盛はご予約で50円プラス

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。

お客様の担当者は

です

624-5080
624-5099

日替わり食パン	金額	ご注文数
マーチ	370	
ゆだね	370	
ハニーレモン	500	
カシューナッツ&くるみ	580	
マーチ	370	
ゆだね	370	
めっちゃレーズン	500	
アールグレイオレンジ	580	
マーチ	370	
ゆだね	370	
めっちゃ黒糖	470	
ちょこバナナ	520	
マーチ	370	
ゆだね	370	
ちょこちょこ	600	
いちじくクランベリー	650	
マーチ	370	
ゆだね	370	
カカオクランベリー	580	
抹茶ホワイト	680	

11月	ナチュラルのご注文欄	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。大盛は前日予約で220ｇです。
16 mon	602kcal	483kcal	贅沢小豆入り五穀米ご飯 トンカツ　卵とじ　さつま揚げと紅生姜の炒め物 そぼろ大根　ビーフン　生姜香るキャベツと白菜の浅漬け
17 tue	562kcal	445kcal	豚のプルコギ　うずら２ヶ串　味噌マヨマカロニサラダ 四品目酢の物　あさりとひじきの炒り煮
18 wed	583kcal	466kcal	チキン南蛮　手作りタルタルソース　野菜コロッケ 青じそスパゲティ　厚揚げのニラともやしのオイスターソース リンゴと赤玉ねぎのサラダ　わかめの胡麻炒め
19 thu	593kcal	425kcal	鶏の柚子胡椒から揚げ　アスパラチーズカツ　大根肉そぼろあん 人参しりしり　ポテトサラダ　カレー味ビーフン
しゃかりきDAY 20 fri	647kcal		酢飯で３色そぼろごはん（鶏そぼろ・卵そぼろ・春菊ナムル） 鶏カツ　煮卵　うどんパッタイ　南瓜の天ぷら カニカマとキャベツのサラダ　天ぷらの辛味炒め

勤労感謝の日	金額	ご注文数
マーチ	370	
ゆだね	370	
オレンジピール	480	
くるみキャラメル	550	
マーチ	370	
ゆだね	370	
アールグレイレモン	570	
ちょこちょこ	600	
マーチ	370	
ゆだね	370	
めっちゃレーズン	500	
カシューナッツ&くるみ	580	
マーチ	370	
ゆだね	370	
ちょこちょこ	600	
Mixフルーツ&ナッツ	650	

23 mon			勤労感謝の日のルーツはもともと«新嘗祭»という収穫を祝う日でした。新嘗祭はその年に収穫された新米を神様にお供えし、天皇も召し上がって、豊かな実りに感謝するお祭りでした。その後、制定され（勤労感謝の日）となりました。 法律上の意味は、『勤労をたっとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう』と言う事です。
24 tue	538kcal	421kcal	ヤンニョムチキン　エビフライ　具沢山のひじきの煮物 竹輪とチーズの青海苔ポテサラ　オクラのおろし和え
25 wed	565kcal	443kcal	胡麻塩ふりかけ白ご飯 五目野菜と鶏ひき肉のさつま揚げ風フライ　芋煮 ダブルチーズマカロニサラダ　炒り豆腐 春雨とキクラゲのエスニック酢の物
26 thu	676kcal	459kcal	牛バラの肉野菜炒め　じゃが芋フライ　高野と冬野菜の含め煮 胡瓜とくらげの酢の物　チョイ辛ナポリタン
しゃかりきDAY 27 fri	616kcal	471kcal	鶏五目おこわ飯 揚げ鶏のシャリアピンソース　もやしのソテー　柚子大根 はんぺんの磯辺揚げ　牛蒡のしぐれ煮　焼きうどん