プ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

年末もしゃかりき

鯛(たい)鱈(たら)鱒(ます)の法則

会話の中に『●●したい』『●●だったら』こんな風に言霊を使います。
実は『鯛（たい）』や『鱈（たら）』は濁った水で泳ぐ魚だそうで、
つまり、『●●したい』とか『お金があったら・・』『時間があったら』という
言霊は言う人の心の濁りを表しているとか・・。
それではどういう風に変えればいいのか・・
『●●します』『幸せになります』『頑張ります』とかこんな風に
自分の心で決め切る。鱒は「清流」でしか生きることができない魚。
自分の心で決めた時、純粋できれいな心の状態になって、心や内側が変化する、
なんて話を聞きました。こじつけでも面白い話ですね。

「よっこいしょ」の語源

「よっこいしょ」の面白いお話です。よく知られている説は、
「六根清浄（ろっこんしょうじょう）」が変化したものと言われている。
昔、山伏が山に登る時『六根清浄（ろっこんしょうじょう）』と
唱えながら登ったそうです。『六根』とは目・耳・鼻・舌・身・心（意）のこと。
つまり、五感と心を清らかにするという意味です。
これが掛け声として繰り返されるうちに、ろっこんしょうじょう→
どっこいしょ→よっこいしょと変化したという説です。
何気なく使う言葉にはちゃんと全部意味があって、それを知ると少し
心豊かになる気がします。ろっこんしょうじょう・・
祓いたまえ 清めたまえ・・

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

ナチュラルはご飯が170g、
ベジフルはおかずは同じで、
ご飯が100ｇとフルーツが入ります。

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		ナチュラルご注文欄	ベジフルのご注文欄	
マーチ	370		mon 11/30			チキンカツ　豚肉と白菜の煮物　かにのふわふわ豆腐 おからのサラダ　人参シリシリ
ゆだね	370					
めっちレーズン	500					
よもぎ	530			554kcal	437kcal	
マーチ	370		tue 12/1			あずきおこわご飯 ソースカツ　南瓜とパンプキンシードのサラダ 切干大根と天ぷらの煮物　もやしとにらの卵炒め オクラの花芽ワサビ和え
ゆだね	370					
アールグレイレモン	570					
ちょこちょこ	600			566kcal	446kcal	
マーチ	370		wed 2			鶏の唐揚げ　クリーミコロッケカニ　野菜炒め 拌三絲（バンサンスー）メンマと蒟蒻の炒め煮
ゆだね	370					
黒ゴマ	400					
いちごホワイト	630			580kcal	463kcal	
マーチ	370		thu 3			肉じゃがコロッケ　シェルマカロニサラダ 茄子とピーマンのくるみ味噌和え 竹輪の甘辛がらめ 大根とベーコンの煮物
ゆだね	370					
抹茶	550					
カカオホワイト	630			537kcal	420kcal	
マーチ	370		fri 4			ばら寿司ご飯 しゃかりきDAY イカゲソメンチ　厚揚げと青梗菜の炒め物 牛蒡の甘辛がらめ　じゃがの柚子胡椒ポテサラ 中華酢の物　オクラの卸和え
ゆだね	370					
オレンジピール	480					
バジルチーズ	750			596kcal	478kcal	
マーチ	370		mon 7			鶏のてりたま　クリーミーコロッケコーン　キャベドン炒め 切干大根の煮物　リンゴと人参のラペ
ゆだね	370					
カカオホワイト	630					
ころころチーズ	750			565kcal	448kcal	
マーチ	370		tue 8			プルコギ　魚フライ　三色なます 揚げ大豆のスイートチリ和え　アメリカンサラダ
ゆだね	370					
くるみクランベリー	500					
大人のラムレーズン	700			582kcal	460kcal	
マーチ	370		wed 9			メンチカツ　塩こぶとクリームチーズの和風サラダ 洋風金平　豚肉と白菜の煮物 サツマイモとリンゴのきんとん
ゆだね	370					
オニオンペッパー	450					
めっちゃレーズン	500			550kcal	433kcal	
マーチ	370		thu 10			豚肉のバジル炒め　竹輪の磯辺揚げ　人参の甘酢 じゃが芋と人参のきんぴら　厚揚げの卵とじ
ゆだね	370					
めっちゃ黒糖	470					
いちごホワイト	630			548kcal	431kcal	
マーチ	370		fri 11			しゃかりきDAY 2色そぼろごはん（鶏味噌そぼろ＆小松菜のそぼろ） 油淋鶏　南瓜天ぷら　酢ごぼう えのきとしめじの塩こぶ和え　黒糖蒸しパン
ゆだね	370					
ちょこちょこ	600					
オニオンチーズ	630			702kcal		