

おふくろの味 野菜たっぷり

嵯峨野のお弁当

2

2019年
月後半

名代
嵯峨野のお弁当



オススメ!

嵯峨野の
オススメ



人気!

嵯峨野の
人気メニュー



おさかな!

美味しい
お魚



ヘルシー!

低カロリーで
ヘルシー

月

火

水

木

金

土

予約制

食べ物と風邪の関係



一年で一番寒く風邪をひきやすいこの季節。気温の低下と空気の乾燥、年末年始休み明けのだるさや疲れ、ご馳走の食べ過ぎによる体力と免疫力の低下の為です。風邪に食べ過ぎが関係あるの?と思う方もいると思いますが食べ物が入ると必要な物と不必要な物に分けられ、有害な物は解毒処理されます。食べ過ぎにより大量に食べ物が入ってくるとフル稼働しなくてはなりません。その状況でウイルス等が入ってきても処理する力が足りず発病してしまうのです。ご馳走の後は意識して野菜たっぷりの温かい料理などを食べて胃腸を休めることが風邪予防におすすめです。



16

413kcal

ひじき入り豆腐のふわふわ揚げ
豚肉ときゃべつのスタミナ炒め

つくね おろしぼん酢
花野菜のミモザサラダ
青菜となめ茸の和え物、漬物

18



413kcal

ハンバーグ
デミソース
帆立のフリッター
甘辛あん

チキンとマッシュルームのマスタード炒め
コールスローサラダ
みぶ菜、金山寺味噌カップ

19

392kcal

エビフライ、チーズフォンデュクノール
挽肉入り味噌金平

春雨サラダ
ほうれん草のお浸し
がんもの煮物、漬物

20



615kcal

鶏の唐揚げ
タルタルソース
豚とメンマのもやし炒め

秋刀魚の甘辛煮、ペロンチーノスパ
くわいとひじきのサラダ
青菜の胡麻和え、漬物

21



308kcal

カラスガレイの味醂醤油焼き
海老はんぺん揚げ

ミートボール、切干大根の炒め煮
人参と若布のサラダ
蒟蒻ピリ辛煮、漬物

22

482kcal

牛肉とブロッコリーのオイスター炒め
コーンクリームコロッケ

スモークチキンサラダ
南瓜の和風あんかけ
からし高菜、煮豆

23

459kcal

鶏のみそ風味竜田揚げ
かにかま入り炒り卵

明太子パスタサラダ
人参と椎茸の煮物
まぐろ昆布佃煮、漬物

25

395kcal

豚ヒレカツ
アサリのピリ辛春雨

鯖の塩焼き
ほうれん草の胡麻和え
ツナと豆のサラダ、漬物

26



547kcal

銀鮭の塩焼き
さつま芋と人参のかき揚げ

シエルマカロニサラダ、つくね串
牛肉の玉葱ソース炒め
きゃべつの柚子味噌和え、漬物

27

352kcal

エビ天、イカ天
挽肉と厚揚げの坦々炒め

山菜そばサラダ
茄子のおかか和え
ちくわひじき煮、漬物

28

534kcal

油淋鶏
ウイナーと卵・きゃべつのケチャップ炒め

青唐たけのこ
高野豆腐の含め煮
里芋の梅サラダ、漬物



土曜日は予約制です。地域によっては配達出来ない場合がございますのでお問い合わせ下さい。

- 米は国産米を使用しております。 ●お弁当はお早めにお召し上がり下さい。
- ここに表示されているカロリーは、ライスを含んでおりません。ライスのカロリーは約370kcalです。
- 仕入材料の都合により献立に若干の変動がある場合はご了承願います。
- 会議用特別弁当、オードブル等お受け致します。お気軽にお問い合わせ下さい。なお、御注文は前日の正午までをお願い致します。
- 私ども嵯峨野では、お客様に安全でおいしいお弁当をお届けするために、弊社衛生研究室で毎日商品検査を行っています。検査の基準は東京都指導の数値よりもさらに厳しくし、より安全な商品作りに努力しています。

嵯峨野のお弁当、
お弁当の嵯峨野。

嵯峨野

皆様のアクセスを
お待ちしております!

www.bento-sagano.jp/