

# あかねっこ 弁当

～20品目のヘルシー弁当～

## おいしさと笑顔をお届けいたします。(2個からお届け)



2018年

5月

お得な回数券 **5,500円**  
(11枚入りで1個あたり500円になります)

**550円** (税込)

配送料 / 回収料込み

テイクアウト **500円** (税込)

栄養士が考えたヘルシー弁当

- ・野菜たっぷり、約20品目摂れる
- ・1日～18日(青まめご飯) 21日～31日(ワカメごはん) が選べます
- ・お米は「秋田産あきたこまち」を使用
- ・白米と玄米も選べます

月

火

水

木

金

1日～18日

(青まめご飯)

※白米と玄米も選べます

1 白身魚フライと根菜の煮物

2 チキンのトマトソースとオムレツ

3 憲法記念日  
5月3日

4 5月4日  
みどりの日

7 根菜バーグとブロッコリーオムレツ

8 豚の角煮と煮卵

9 しゃもんの天ぷらと卵の花

10 鶏のあかね焼きと焼売

11 まぐろの味噌煮と竹輪の天ぷら

14 太刀魚のチリソースと蓮根の梅和え

15 炒め鶏とコロッケ

16 豚の味噌焼きと里芋の唐揚げ

17 さけの塩焼と高野豆腐の揚げ煮

18 豆腐がんもと人参しりしり

21 豚の梅蒸しと野菜の天ぷら

22 カレイのマスタードソースと里芋ベーコン

23 ジャガイモのカレーソースとジャモフライ

24 とうりの唐揚げとこんにゃくピリ辛炒め

25 めざるのゴマだれと車麩のピカタ

28 さばの塩焼と春雨サラダ

29 豆腐ミートローフと人参のチーズ焼き

30 いわしの梅煮と竹輪の天ぷら

31 ポークビーンズと卵焼き

21日～31日  
(ワカメごはん)  
※白米と玄米も選べます

ご注文は「電話」か「FAX」でお願いします。

ご希望内容をお伝えください ↓

①お名前 ②電話番号 ③お届け日時 ④お届け場所 ⑤個数 ⑥ごはんの種類

TEL 03-5848-6139

FAX 03-5848-6138

営業日 ▶ 月～金曜日(土日祝休み)

受付時間 ▶ 8:30～17:00

住所 ▶ 練馬区春日町3-13-1

- 日替わり弁当の他に特別弁当承ります。
- 出来る限り、前日までにご注文をお願いします。
- 土日・祝日は40個以上(2万円以上)から配達致します。(ご相談下さい)