

# 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  
**9**月

🏠 **お得な回数券 5,500円** (税込)  
(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

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
- ・3日～14日(さつまいもご飯) 17日～28日(ワカメご飯) 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

🌸 **テイクアウト 500円** (税込)

月	火	水	木	金
3 ポークチャップと車麩のピカタ	4 さわらの塩麹焼きと竹輪の天ぷら	5 鶏の唐揚げと人参しりしり	6 ブりのカレーチーズ焼きとオムレツ	7 おくら入りつくねと豆のトマト煮
10 いわしの梅煮と野菜の天ぷら	11 豚のカレー焼きとコロッケ	12 太刀魚のコーンマヨ焼きと春雨サラダ	13 チキンステーキおろしポン酢と卵焼き	14 鮭の塩焼と卵の花
17  <b>敬老の日</b>	18 カレーの照り焼きと玉ねぎとベーコンのフライ	19 酢豚と焼売	20 さんまの開きと根菜の煮物	21 炒り鶏と竹輪の天ぷら
24  <b>秋分の日</b>	25 根菜バーグと煮卵	26 さばの味噌煮とこんにゃくピリ辛炒め	27 麻婆野菜と鶏の唐揚げ	28 白身魚フライと豚バラのトマト煮

🟡 3日～14日(さつまいもご飯) ※白米と玄米も選べます

🟢 17日～28日(ワカメご飯) ※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

※当日の配達分は 9:30迄とさせていただきます。