

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。

(練馬区内2個からお届け)



2018年
11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
- ・1日～16日(ワカメご飯) 19日～30日(練馬大根ご飯)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

- 1日～16日(ワカメご飯) ※白米と玄米も選べます
- 19日～30日(練馬大根ご飯)

5 豚のねぎ塩焼き と揚げ出し豆腐	6 豆腐ハンバーグ と煮卵	7 めばるのゴマだれ とちくわの天ぷら	1 さわらの柚子胡椒 と野菜天ぷら	2 ジャガイモのカレー ソースと鶏の唐揚げ
12 太刀魚の2色揚げ と里芋ベーコン	13 豚の生姜焼きと ブロッコリーマヨ焼き	14 鶏の竜田揚げと 蒟蒻のひり辛炒め	8 親子煮と 厚揚げの明太マヨ	9 さんまの開きと 高野豆腐の肉詰め
19 豚の味噌焼きと さつま芋のツナマヨ	20 いわしの梅煮 とちくわの天ぷら	21 れんこん入りつくね と人参しりしり	15 さばの味噌煮 と卵豆腐	16 豆腐入りミニトローフ とオムレツ
26 根菜バーグ と車麩の唐揚げ	27 鶏の甘酢炒め と焼売	28 白身フライと 根菜の煮物	22 鮭の塩焼と 卵の花	23  勤労感謝の日
			29 豚の角煮と 煮卵	30 麻婆豆腐と 卵焼き

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

※配達は昼食のみで当日の注文は9:30迄とさせていただきます。