

安心! 安全! すべて手づくり 40品目以上。

BOXLUNCH MENU

2012・12
2013・1



少しずつ色々なものを食べたい方に!
日替わりヘルシー弁当
380円(税込み)

十六穀米ご飯入り

*カロリー目安 550kcal



種類も量も満足したいという方に!
日替わりデラックス弁当
480円(税込み)

十六穀米ご飯入り

ご飯大盛サービス

*カロリー目安 750kcal



青さのりオリーブ

四万十産あおさ入り

120en

あおさは重量の40%以上が食物繊維です。
牛乳の約8倍のカルシウム、ほうれん草の2倍近いビタミンA
ほうれん草の約2倍の鉄分。
野菜ではほとんど抽出できない、ビタミンB12も他の海藻より
多く含まれている緑黄色野菜です。

●当店では「十六穀米」を使用しています。

当店では、みなさまの健康を考え、ちょっと割高ですが、「十六穀米」を使用しています。食べやすく、不足がちな栄養をきちんと補えます!

発芽玄米、もち玄米、もち黒米、丸麦、発芽押麦、焙煎黄大豆、もち麦、もち赤米、青大豆、もちぎび、小豆、ひえ、黒大豆、とうもろこし、もちあわ、(ほと麦) (全16種)



「電子レンジで温めると、よりおいしく召し上がれます
(サラダ、酢の物などは抜いて温めて下さい)」

25 【TUE】	クリスマススペシャル〜チキンミートローフ&レモンバジルチキン〜パスタサラダ添え〜 ジャーマンポテト フロッキー&パプリカの白和え ミローカーキ Happy Xmas
26 【WED】	豚ヒレと枝豆煮 かぼちゃコロッケ かつお大根 高野と花魁の煮物 きんぴらごぼう 3種の野菜のドレッシングサラダ※酢
27 【THU】	ハムカツ〜野菜添え〜 豚肉・エビ・野菜の八宝菜 野沢菜 お楽しみの副菜 味噌入りこんにやく ごぼうとハムの柚子胡椒サラダ
28 【FRI】	ハンバーグ梅おろし〜パスタ添え〜 お楽しみの1品 高菜 ひじき煮 茄子の香味和え キャベツと人参のコールスロー※酢
12/29	いつもお弁当をご利用頂き誠にありがとうございます。 2012年も残すところあと僅かとなりました。 皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。 本年は格別のご愛顧を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。
2013/1/6	2013年も、お客様にご満足頂けるお弁当を提供出来るよう誠心誠意努めます所存でございます。 今年度も変わらぬご支援を賜りますようスタッフ一同心よりお願い申し上げます。
7 【MON】	お弁当 定休日
8 【TUE】	富を得る! 鶏肉の黄金照り焼き 長寿祈願! 海老天(舞茸天) 大豆煮 根強! 根菜お煮 文化繁栄! 昆布巻き 祝! 柚子が香る紅白なます

特別休業

9 【WED】	玉葱たっぷり豚の塩こうじ生姜焼き アジフライ〜タルタル添え〜 かつお大根 竹の子煮 ブロッコリーの胡麻和え さつま芋サラダ
10 【THU】	カニクリームコロッケ 牛肉のハヤシシチュー 野沢菜 五目茶巾煮 ちくわとインゲンの梅和え ハムレタスチーズサラダ
11 【FRI】	カレーインメンチカツ エビとポテトとしめじの塩炒め 高菜 高野と花魁の煮物 パプリカと卵のカラフル炒め わかめともずくの酢の物
12 【SAT】	得 お得なクーポンも販売中!! デラックス弁当 4600円/10枚 *スタッフにお見送りにお尋ね下さい。 *1個あたり20円お得!!
13 【SUN】	得 大好評発売中!! ヘルシー弁当 3600円/10枚 *1個あたり20円お得!!
14 【MON】	お弁当 定休日
15 【TUE】	鶏の磯辺天 お楽しみの1品 お箸休め 塩焼きサバ チンゲン菜の辛子和え ポテトサラダ

上記メニューに加え、すべてのメニューに 玉子焼き が付きます!

衛生面には配慮しておりますが、配達後は涼しい所に置き、当日2時頃までお召し上がり下さい。

*仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承下さい。

●お弁当1個から無料配達

●会議等のお弁当、オードブルも承ります!!

内容、価格などご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

*仕入れの都合より3日前までのご注文を御願いたします。

ご注文いただく際のご注意



当日朝10時までにお電話ください。

10時前後はお電話が大変込み合います。

前日または、なるべくお早めの時間までにご注文をお願いします。

お弁当のご注文・お問い合わせ



Mofu Mofu

☎/FAX: 055-287-7469

つながりにくい場合は 080-5877-0025

営/月~金

休/土日祝

配達エリア/中央市周辺

甲府市住吉 3-4-24 ハイツ住吉 105



*裏面にお得なfax注文用紙あります。