

前日要予約 けんこう！弁当

手作り！ご飯！県産品！国産品！にこだわり健康と美味しさを追求しています。

※ ご飯の量は、160gになっております。

9月1日	金	475kcal 食塩 2.8g	黒米ご飯	国産鶏肉の根菜煮	お新香・フルーツ・他
9月2日	土	お休み			
9月3日	日				
9月4日	月	462kcal 食塩 3.1g	十種雑穀米ご飯	魚の山椒焼き	お新香・フルーツ・他
9月5日	火	510kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	国産豚ロースの生姜焼き	お新香・フルーツ・他
9月6日	水	409kcal 食塩 2.6g	黒米ご飯	いかと青梗菜の炒め	お新香・フルーツ・他
9月7日	木	422kcal 食塩 3.1g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の活部煮	お新香・フルーツ・他
9月8日	金	542kcal 食塩 2.6g	五種雑穀米ご飯	鮭の西京焼き	お新香・フルーツ・他
9月9日	土	お休み			
9月10日	日				
9月11日	月	468kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	国産鶏肉のポトフ	お新香・フルーツ・他
9月12日	火	452kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	国産豚肉とエリンギの炒め	お新香・フルーツ・他
9月13日	水	535kcal 食塩 2.3g	五種雑穀米ご飯	国産牛肉としめじの煮浸し	お新香・フルーツ・他
9月14日	木	415kcal 食塩 2.9g	黒米ご飯	海鮮塩炒め	お新香・フルーツ・他
9月15日	金	410kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	赤魚の五目野菜蒸し	お新香・フルーツ・他
9月16日	土	お休み			
9月17日	日				
9月18日	月				
9月19日	火	584kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉の照り焼き	お新香・フルーツ・他
9月20日	水	526kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	国産豚ロースと茄子の煮浸し	お新香・フルーツ・他
9月21日	木	520kcal 食塩 2.4g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の七味焼き	お新香・フルーツ・他
9月22日	金	495kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	白身魚のねぎ蒸し	お新香・フルーツ・他
9月23日	土	お休み			
9月24日	日				
9月25日	月	500kcal 食塩 3.7g	黒米ご飯	国産豚ロースのきのこ蒸し	お新香・フルーツ・他
9月26日	火	536kcal 食塩 2.3g	十種雑穀米ご飯	国産チキン甘辛酢	お新香・フルーツ・他
9月27日	水	506kcal 食塩 2.3g	五種雑穀米ご飯	回鍋肉	お新香・フルーツ・他
9月28日	木	509kcal 食塩 3.5g	黒米ご飯	サーモン酒蒸し	お新香・フルーツ・他
9月29日	金	469kcal 食塩 2.4g	十種雑穀米ご飯	国産豚ロースサラダ	お新香・フルーツ・他

お弁当の味多加
水戸市平須町166-7

【お願い】

仕込みに大変時間と手間のかかる個数限定「お弁当」の為
ご注文は、前日 PM4:00までの要予約とさせて頂いております。

TEL 029-243-0433
FAX 029-243-5601

※ご注文は、3個以上(日替わりお弁当含む)
でお願い致します。



【手作りお新香】

お新香は、その日その日の野菜で作った浅漬けをおだし、しております。

info@mitakafood.co.jp