

# 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。

3月1日	木	625kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	国産鶏の幽庵焼	お新香・フルーツ・他
3月2日	金	480kcal 食塩 2.5g	黒米ご飯	赤魚の五目野菜添え	お新香・フルーツ・他
3月3日	土	お休み			
3月4日	日				
3月5日	月	561kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産豚肉のおろし煮	お新香・フルーツ・他
3月6日	火	429kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	イカと青梗菜の炒め	お新香・フルーツ・他
3月7日	水	534kcal 食塩 2.2g	黒米ご飯	国産豚ロースきのこ蒸し	お新香・フルーツ・他
3月8日	木	494kcal 食塩 2.9g	十種雑穀米ご飯	茄子と国産鶏肉の煮浸し	お新香・フルーツ・他
3月9日	金	453kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	回鍋肉	お新香・フルーツ・他
3月10日	土	お休み			
3月11日	日				
3月12日	月	474kcal 食塩 2.3g	黒米ご飯	国産鶏肉の根菜煮	お新香・フルーツ・他
3月13日	火	474kcal 食塩 2.4g	十種雑穀米ご飯	鮭の照り焼き	お新香・フルーツ・他
3月14日	水	389kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	帆立と春菊のお浸し	お新香・フルーツ・他
3月15日	木	487kcal 食塩 2.3g	黒米ご飯	国産豚肉の生姜焼き	お新香・フルーツ・他
3月16日	金	598kcal 食塩 2.0g	十種雑穀米ご飯	国産肉の手作りハンバーグ	お新香・フルーツ・他
3月17日	土	お休み			
3月18日	日				
3月19日	月	587kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	ぶり照り焼き	お新香・フルーツ・他
3月20日	火	507kcal 食塩 2.6g	黒米ご飯	国産鶏肉のわさび和え	お新香・フルーツ・他
3月21日	水	お休み			
3月22日	木	428kcal 食塩 2.0g	十種雑穀米ご飯	イカチリソース炒め	お新香・フルーツ・他
3月23日	金	598kcal 食塩 2.6g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉のみそ焼き	お新香・フルーツ・他
3月24日	土	お休み			
3月25日	日				
3月26日	月	424kcal 食塩 2.3g	黒米ご飯	手作りがんもと野菜の炊き合わせ	お新香・フルーツ・他
3月27日	火	517kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	鱈の山椒焼	
3月28日	水	478kcal 食塩 2.3g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉と野菜のポン酢ソース	
3月29日	木	515kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	炊き合わせ	お新香・フルーツ・他
3月30日	金	564kcal 食塩 2.6g	十種雑穀米ご飯	国産茹で豚マスタードソース	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。

※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。

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

【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

