

# 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。

4月1日	日	お休み			
4月2日	月	572kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉ときのこの煮物	お新香・フルーツ・他
4月3日	火	473kcal 食塩 2.6g	黒米ご飯	海老と帆立のかぶら蒸し	お新香・フルーツ・他
4月4日	水	512kcal 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
4月5日	木	481kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	国産豚ロースの野菜蒸し	お新香・フルーツ・他
4月6日	金	432kcal 食塩 2.1g	黒米ご飯	国産鶏肉の活部煮	お新香・フルーツ・他
4月7日	土	お休み			
4月8日	日	お休み			
4月9日	月	534kcal 食塩 2.9g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉のねぎ香味ソース	お新香・フルーツ・他
4月10日	火	515kcal 食塩 3.1g	五種雑穀米ご飯	サーモン酒蒸し	お新香・フルーツ・他
4月11日	水	470kcal 食塩 2.1g	黒米ご飯	国産豚ロースサラダ 和風	お新香・フルーツ・他
4月12日	木	456kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	白身魚のゴマ味噌焼き	お新香・フルーツ・他
4月13日	金	558kcal 食塩 2.7g	五種雑穀米ご飯	国産豚ロースおろし焼	お新香・フルーツ・他
4月14日	土	お休み			
4月15日	日	お休み			
4月16日	月	479kcal 食塩 2.6g	黒米ご飯	国産鶏肉と茄子の煮浸し	お新香・フルーツ・他
4月17日	火	415kcal 食塩 2.3g	十種雑穀米ご飯	海鮮塩炒め 青梗菜添え	お新香・フルーツ・他
4月18日	水	525kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉のコンソメ煮	お新香・フルーツ・他
4月19日	木	534kcal 食塩 2.0g	黒米ご飯	さばの味噌煮	お新香・フルーツ・他
4月20日	金	528kcal 食塩 2.5g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の塩麴焼	お新香・フルーツ・他
4月21日	土	お休み			
4月22日	日	お休み			
4月23日	月	489kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	国産チキン甘辛酢	お新香・フルーツ・他
4月24日	火	514kcal 食塩 2.8g	黒米ご飯	国産豚肉とじゃが芋の煮物	お新香・フルーツ・他
4月25日	水	451kcal 食塩 2.6g	十種雑穀米ご飯	赤魚そば蒸し	お新香・フルーツ・他
4月26日	木	554kcal 食塩 2.6g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉しゃぶ ごまだれ	お新香・フルーツ・他
4月27日	金	530kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	国産鶏肉とカシューナッツの炒め	お新香・フルーツ・他
4月28日	土	お休み			
4月29日	日	お休み			
4月30日	月	お休み			

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  
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

