

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。

10月1日	月	560kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉の幽庵焼	お新香・フルーツ・他
10月2日	火	471kcal 食塩 2.3g	黒米ご飯	鮭のねぎ味噌焼き	お新香・フルーツ・他
10月3日	水	387kcal 食塩 2.3g	十種雑穀米ご飯	イカと青梗菜の痛め	お新香・フルーツ・他
10月4日	木	492kcal 食塩 2.6g	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
10月5日	金	420kcal 食塩 2.7g	黒米ご飯	国産鶏肉の山葵菜の和え物	お新香・フルーツ・他
10月6日	土	お休み			
10月7日	日				
10月8日	月				
10月9日	火	463kcal 食塩 2.8g	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
10月10日	水	423kcal 食塩 2.1g	黒米ご飯	赤魚五目野菜蒸し	お新香・フルーツ・他
10月11日	木	503kcal 食塩 2.7g	十種雑穀米ご飯	国産豚ロースのおろし焼	お新香・フルーツ・他
10月12日	金	462kcal 食塩 2.4g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉の白菜ポトフ	お新香・フルーツ・他
10月13日	土	お休み			
10月14日	日				
10月15日	月	381kcal 食塩 3.4g	黒米ご飯	青梗菜と海鮮の塩炒め	お新香・フルーツ・他
10月16日	火	590kcal 食塩 2.6g	十種雑穀米ご飯	鯖の梅正油焼	お新香・フルーツ・他
10月17日	水	465kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	回鍋肉	お新香・フルーツ・他
10月18日	木	429kcal 食塩 2.9g	黒米ご飯	国産鶏肉と根菜の煮物	お新香・フルーツ・他
10月19日	金	428kcal 食塩 2.9g	十種雑穀米ご飯	赤魚のきゃべつ蒸し	お新香・フルーツ・他
10月20日	土	お休み			
10月21日	日				
10月22日	月	477kcal 食塩 2.8g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉のきのこマリネ	お新香・フルーツ・他
10月23日	火	506kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	国産豚しゃぶ ポン酢ソース	お新香・フルーツ・他
10月24日	水	485kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	トラウトサーモンのレモン蒸し	お新香・フルーツ・他
10月25日	木	491kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉の塩麴焼	お新香・フルーツ・他
10月26日	金	421kcal 食塩 2.8g	黒米ご飯	国産鶏肉とカシューナッツの炒め物	お新香・フルーツ・他
10月27日	土	お休み			
10月28日	日				
10月29日	月	439kcal 食塩 2.6g	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
10月30日	火	419kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	白身魚のねぎ蒸し	お新香・フルーツ・他
10月31日	水	517kcal 食塩 2.5g	黒米ご飯	白身魚のねぎ蒸し	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

※ご注文は、3個以上(日替わりお弁当含む)

【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

