

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。

11月1日	木	463kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の治部煮	お新香・フルーツ・他
11月2日	金	402kcal 食塩 2.1g	五種雑穀米ご飯	イカと青梗菜の炒め物	お新香・フルーツ・他
11月3日	土	お休み			
11月4日	日				
11月5日	月	489kcal 食塩 2.8g	黒米ご飯	鮭の野菜蒸し	お新香・フルーツ・他
11月6日	火	498kcal 食塩 2.5g	十種雑穀米ご飯	国産豚ロースと香味野菜 ごまたれ	お新香・フルーツ・他
11月7日	水	450kcal 食塩 2.2g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉と根菜の煮物	お新香・フルーツ・他
11月8日	木	411kcal 食塩 2.5g	黒米ご飯	海老とブロッコリーの炒め物	お新香・フルーツ・他
11月9日	金	462kcal 食塩 2.3g	十種雑穀米ご飯	タラの山椒焼	お新香・フルーツ・他
11月10日	土	お休み			
11月11日	日				
11月12日	月	503kcal 食塩 2.6g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉のハーブ焼	お新香・フルーツ・他
11月13日	火	476kcal 食塩 2.7g	黒米ご飯	国産豚肉とじゃが芋の煮物	お新香・フルーツ・他
11月14日	水	571kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉のゆあん焼	お新香・フルーツ・他
11月15日	木	475kcal 食塩 2.8g	五種雑穀米ご飯	国産鶏肉とエリンギの炒め物	お新香・フルーツ・他
11月16日	金	517kcal 食塩 2.9g	黒米ご飯	鮭の葱味噌焼き	お新香・フルーツ・他
11月17日	土	お休み			
11月18日	日				
11月19日	月	505kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産豚ロースの生姜焼き	お新香・フルーツ・他
11月20日	火	451kcal 食塩 2.8g	五種雑穀米ご飯	茄子と国産鶏肉の煮浸し	お新香・フルーツ・他
11月21日	水	496kcal 食塩 2.1g	黒米ご飯	鯖の味噌煮	お新香・フルーツ・他
11月22日	木	503kcal 食塩 2.2g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉ときのこの煮物	お新香・フルーツ・他
11月23日	金	お休み			
11月24日	土				
11月25日	日				
11月26日	月	410kcal 食塩 2.4g	五種雑穀米ご飯	海鮮塩炒め 白菜	お新香・フルーツ・他
11月27日	火	478kcal 食塩 2.7g	黒米ご飯	サーモンの酒蒸し	お新香・フルーツ・他
11月28日	水	541kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産豚肉の味噌焼き	お新香・フルーツ・他
11月29日	木	495kcal 食塩 2.7g	五種雑穀米ご飯	炊き合わせ	お新香・フルーツ・他
11月30日	金	593kcal 食塩 2.1g	黒米ご飯	国産チキンのトマト煮	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