

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。

1月1日	火	お休み			
1月2日	水				
1月3日	木				
1月4日	金				
1月5日	土				
1月6日	日				
1月7日	月				
1月8日	火	555kcal 食塩 2.5g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の根菜煮	お新香・フルーツ・他
1月9日	水	561kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	ぶりの煮付け	お新香・フルーツ・他
1月10日	木	543kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	国産鶏肉ときのこ煮浸し	お新香・フルーツ・他
1月11日	金	527kcal 食塩 2.5g	十種雑穀米ご飯	鮭の西京焼	お新香・フルーツ・他
1月12日	土	お休み			
1月13日	日				
1月14日	月				
1月15日	火	434kcal 食塩 2.1g	五種雑穀米ご飯	たら香草焼	お新香・フルーツ・他
1月16日	水	566kcal 食塩 2.9g	黒米ご飯	国産鶏肉の幽庵焼き	お新香・フルーツ・他
1月17日	木	519kcal 食塩 2.1g	十種雑穀米ご飯	国産豚ロースの香味野菜 ごまだれ	お新香・フルーツ・他
1月18日	金	413kcal 食塩 2.5g	五種雑穀米ご飯	海鮮炒め 青梗菜添え	お新香・フルーツ・他
1月19日	土	お休み			
1月20日	日				
1月21日	月	535kcal 食塩 2.7g	黒米ご飯	国産鶏肉の甘辛酢	お新香・フルーツ・他
1月22日	火	440kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産豚肉とエリンギの炒め物	お新香・フルーツ・他
1月23日	水	464kcal 食塩 2.4g	五種雑穀米ご飯	国産鶏の治部煮	お新香・フルーツ・他
1月24日	木	536kcal 食塩 2.9g	黒米ご飯	さわらの山椒焼	お新香・フルーツ・他
1月25日	金	494kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉の白菜蒸し	お新香・フルーツ・他
1月26日	土	お休み			
1月27日	日				
1月28日	月	417kcal 食塩 3.1g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉のスタミナ焼	お新香・フルーツ・他
1月29日	火	575kcal 食塩 2.4g	黒米ご飯	ぶり大根	お新香・フルーツ・他
1月30日	水	442kcal 食塩 2.8g	十種雑穀米ご飯	国産鶏肉と茄子の煮浸し	お新香・フルーツ・他
1月31日	木	497kcal 食塩 2.9g	五種雑穀米ご飯	国産豚肉のハーブ塩風味焼	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