

ほっとはうす のばら

7月 日替わり弁当

※ご注文は8:30より受付

10:00にオーダーストップ

☎ 084-926-7591

繋がりにくい時はこちらまで↓

☎ 084-928-4647

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	しいたけの エビ詰めフライ ロールキャベツ	牛しぐれ なすの はさみ揚げ	デミカツ ハムサラダ	ハニーマスタード チキン ミニオムレツ
7	8	9	お弁10の日	11
七夕弁当 ちらし寿司 お星さまコロケ チーズケーキ	てりまヨチキン 肉豆腐	チーズ豚平焼き 明太子サラダ	鶏皮餃子 焼鮭 酢の物	エビフライ しゅうまい
14	15	16	17	18
肉団子のトマト ソース煮込み イカリング	三色鶏天 焼きうどん	しあわせみその ポークステーキ クリーミー コーンフライ	中華おこわ 八宝菜 水餃子	塩レモンからあげ ツナポテト
21	22	23	24	25
お休み	アジフライ ポークビーンズ	甘辛チキン グラタン	豚となすの バタポン照り焼き 春巻	和風おろし ハンバーグ 筑前煮
28	29	30	31	
サーモンメンチ カツ 豚しゃぶ	プルコギ 小籠包	チキン南蛮 ～甘酢あん～ きのこのソテー	ハヤシライス スクランブル エッグ フライドポテト	

今年も暑い暑い夏がやってきました。
今回は暑いのが大の苦手なTちゃんの克服方法をこっそり教えちゃいます。

酵素ドリンク…いろんな味があって、お茶やジュース代わりに。
カラダの足りてない部分に栄養が染み渡る感覚です。

甘酒…飲む点滴と言われていて、栄養成分が豊富に含まれています。
よく大切な人にプレゼントします。
プレゼントされたい方は、私と仲良くしてください(笑)

鉄分…ココアを飲んだり、あえて鉄分入りのおやつを食べたり…
「鉄分ふりかけ」っていうのもあるんですよ。
いつかのばら弁当にも付いてくるかも？！

みなさんも、ご自身に合った方法で元気に夏を乗り切りましょう♪

おいしい夏のメニュー

七夕弁当



びいあらいが

お得なチケット好評発売中！

詳しくは裏面へ→

日替わり弁当・彩り弁当

竜田揚げ弁当・とんかつ弁当・えび天弁当

<u>(普通・小)</u>	<u>550円</u>
<u>(大)</u>	<u>600円</u>
<u>おかずのみ</u>	<u>500円</u>

👉 もっとおかずが食べたい方は 👉

ボリューム弁当

<u>(普通・小)</u>	<u>600円</u>
<u>(大)</u>	<u>650円</u>
<u>おかずのみ</u>	<u>550円</u>

◆のぼら弁当チケットについて

- ・ 10枚セット 5,500円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 11,000円 + サービス券2枚付き

◆のぼら弁当(大)チケットについて

- ・ 10枚セット 6,000円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 12,000円 + サービス券2枚付き

◆のぼら弁当おかずチケットについて

- ・ 10枚セット 5,000円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 10,000円 + サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当チケット

- ・ 10枚セット 6,000円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 12,000円 + サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当(大)チケット

- ・ 10枚セット 6,500円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 13,000円 + サービス券2枚付き

◆ボリューム弁当おかずチケット

- ・ 10枚セット 5,500円 + サービス券1枚付き
- ・ 20枚セット 11,000円 + サービス券2枚付き