

ほっとはうす のばら

# 日替わり弁当メニュー ¥380

☎ 084-926-7591  
繋がりにくい時はこちらまで↓  
☎ 084-928-4647


<p>月 7月12日</p> <p>アジフライ 筍の土佐煮 しゅうまい</p>	<p>火 7月13日</p> <p>鶏のおろしポン酢 マッシュポテト きんぴらごぼう</p>	<p>水 7月14日</p> <p>ひじきハンバーグ ピリ辛こんにゃく きゅうりの 昆布和え</p>	<p>木 7月15日</p> <p>プルコギ コーンの天ぷら もやしのナムル</p>	<p>金 7月16日</p> <p>ポークステーキ ～ラタトゥイユソース～ きのごマリネ さつま芋の甘煮</p>
<p>月 7月19日</p> <p>えび天 ロールキャベツ</p>	<p>火 7月20日</p> <p>チキン南蛮 厚揚げの煮物 大根のなめ茸和え</p>	<p>水 7月21日</p> <p>甘辛豚カルビ マカロニサラダ 酢の物</p>	<p>木 7月22日</p> <p>海の日</p>	<p>金 7月23日</p> <p>スポーツの日</p>

<暑い夏を乗り越えよう>

ジリジリと太陽が照り付けて、夏本番の暑さになってきました。毎日、日焼け対策に必死な職員Rです。(笑)今回は、夏野菜「きゅうり」を使った簡単レシピをご紹介します。

○無限きゅうり  
ごま油 小さじ1  
いり白ごま 小さじ1  
鶏がらスープの素 小さじ1/2  
きゅうりを乱切りにし、調味料で和える…だけ!

とっても簡単ですね。これ以外にも、ツナや梅と和える・味噌マヨで…などなどきゅうりは何にでも合うので、レシピのバリエーションも豊富です。日々の暑さに負けそうになりますが、夏でもさっぱり美味しく食べられるお弁当をお届けしていきます。



ひじきハンバーグ弁当  
いちおし!



## のばら弁当 380円

(おかずのみ320円、ごはんのみ60円)



ごはん： (普通) 220g  
 (小盛り) 150g  
 (大盛り) 330g

※ご注文は8:30より受付  
10:00にオーダーストップ