

ほっとはうす のばら

9月 日替わり弁当 ¥450

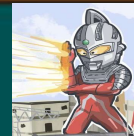
☎ 084-926-7591

繋がりにくい時はこちらまで↓

☎ 084-928-4647

月	火	水	木	金
				1 味噌カツ 筑前煮
4	5	6	7	8
エビフライ ベーコンと ほうれん草の ソテー	牛肉の柳川風 うずら串	豚の生姜焼き 子いわしの 磯部揚げ	ユーリンチー 小籠包	アジフライ 野菜のミンチ巻き
11	12	13	14	15
プルコギ 揚げしゅうまい	鶏マヨ 麻婆なす	塩トンカツ 厚揚げの みぞれ煮	白身魚の 南蛮漬け 鶏とさつまいも の甘辛炒め	口コモコ丼
18	19	20	21	22
 敬老の日	カレーコロッケ ミートスパゲティ	エビカツ 豚バラ もやしポン酢	牛すき照り炒め いか天	ヤンニョムチキン チャプチェ
25	26	27	28	29
肉団子の 甘酢あん 焼きそば	スパイシーチキン ポークビーンズ	鮭のホイル焼き れんこんの はさみ揚げ	ポークカレー スクランブル エッグ	 お月見弁当 栗ご飯 鶏つくね串 お団子

現代病 と ウルトラマン



スマホの世界的普及と同時に激増している「ストレート・ネック(=スマホ病)」を、ご存じですか？



ずっとスマホをしていると左のような前傾姿勢となり、本来のくの字ではなく **まっすぐ** になって緊張や変形が起こります。首の後ろにはたくさんの神経があるため、しびれや痛みなど、心身にわたり様々な不調が出るそうです

お薬や手術など治療法は色々ですが、究極「回復=姿勢を正す」ことなのだそう

ついスマホして前傾になってたら、こんな風に腕を組んでみてください →

P.S. 正しい姿勢が分からなくなったら、「しゅわっち」とくちずさんでみてください。手が勝手に動くはずですよ！



注：≪スペシウム光線≫は出ません

お月見弁当

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→

リニューアルしてさらに豪華になりました！



のぼら弁当 450円

おかずのみ 400円

もっと おかずの量が欲しいアタタへ!!

ボリューム弁当 500円

おかずのみ 450円

チケット値段表

◆のぼら弁当チケットについて

- ・ 10枚セット 4,500円+サービス券1枚付きで4,500円
- ・ 20枚セット 9,000円+サービス券2枚付きで9,000円

◆のぼら弁当おかずチケットについて

- ・ 10枚セット 4,000円+サービス券1枚付きで4,000円
- ・ 20枚セット 8,000円+サービス券2枚付きで8,000円

◆ボリューム弁当チケット

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

◆ボリューム弁当おかずチケット

- ・ 10枚セット 4,500円+サービス券1枚付きで4,500円
- ・ 20枚セット 9,000円+サービス券2枚付きで9,000円

※ご注文は**8:30**より受付

10:00にオーダーストップ

※1食からでも配達承ります。