

ほっとはうす のばら 5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	水	木 1	金 2
	節句弁当 ・たけのこご飯 ・エビ天 ・ごまだれ餅			節句弁当 たけのこご飯 えび天 ごまだれ餅
5	6	7	8	9
お休み	お休み	すき焼きコロケ ロールキャベツ	鶏の卵とじ ツナポテト	サバのみぞれ煮 焼きそば
12	13	14	15	16
お弁当の日 牛焼肉・筑前煮 コーンの天ぷら	鶏マヨ じゃがそばろ	和風おろし ポークステーキ 明太子パスタ	ヤンニョムチキン 小籠包	シーフードカレー ウインナー
19	20	21	22	23
てりやき ミートボール ポークビーンズ	酢豚 水餃子	鮭のホイル焼き 茄子の はさみ揚げ	カレー風味 からあげ ミニオムレツ	エビカツ ラザニア
26	27	28	29	30
タラフライ 豚の甘辛 味噌炒め	ハニーマスタード チキン フルーツサラダ	塩トンカツ きのこソテー	牛肉と ブロッコリーの オイスター炒め いか野菜フライ	チーズイン ハンバーグ 目玉焼き

<「はったいこ」って…ナニそれ??>

5月になりましたね。(‘◇’)

ばりばりの備後弁で「あんたあ、『はったいこ』ゆうて…食べるんか?」って聞いてきました。

『「はったいこ」? うん、食べるよ!』って…アナタも適当なコト、いうんじゃありませんッ?

…おばあちゃんの『はったいこ』の話が、メニュー表のコメント欄に載るッ…というので、

家中、大わらわ…って感じデス。(*/^*)

◎「はったい粉」とは?…大麦・はだか麦を炒って粉にしたもので、日本では古くから使われている食材です。

「はったい粉」は、普通のスーパーに売っていますが、

通販ではいろんな種類があります。

大体1カップで量る事が多いですが、その場合は70gとして、カロリーは274kcal。

その単位で表示されている事もあります。



同じ穀粉である小麦粉と比べると、

- カリウム:約4倍
- マグネシウム:約10倍
- 鉄:約3.5倍
- 亜鉛:約9倍
- 食物繊維:約6倍

<はったい粉甘酒> (コップ1杯分)

はったい粉…5g

市販の麴甘酒…200cc

①甘酒にはったい粉をよく混ぜる。

いちおし!
節句弁当

びいあらいが Q

お得な**チケット**好評発売中!

詳しくは裏面へ→

のぼら弁当・彩り弁当

(普通・小) 550円

(大) 600円

おかずのみ 500円

👉 もっとおかずが食べたい方は👉

ボリューム弁当

(普通・小) 600円

(大) 650円

おかずのみ 550円

◆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