

ダイエット お通じにも OK!



# 玄米ヘルシー べんとう

「野菜・煮物がメイン」

¥400-

大好評  
販売中!

エコ箸無料!

お弁当のご意見ご感想をお聞かせ下さい。もれなく鶏飯プレゼント実施中!

※メモ書・FAX書きでOK!  
御一人様一袋まで。

体にやさしい

¥500  
飲み物又はスープ付き

& ¥400  
ライスは少なめ

7月

内 容

☆500円はライス大盛無料

12 月

焼きしゃげ・若鶏ジューシー唐揚げ  
ニガウリ天婦羅・オクラ和え物・手作り餃子

青 さ 汁

13 火

やわらかヒレカツ・アジ南蛮漬け  
ナス味噌焼き・島うり酢味噌



パッション  
プリン

14 水

豚骨・島野菜煮  
ブロッコリーサラダ・ハンダマ和え物



お豆腐の  
味噌汁

15 木

チーズささみソテー・白身フライタルタルソースかけ  
にがうり炒め・かぼちゃサラダ



あさり汁

16 金

★ハレルヤ感謝デー

♣ 天丼 と 冷やし蕎麦セット



パッションジュ

19 月

お 休 み

20 火

ロース生姜焼き・イカ天婦羅  
ゴーヤ炒め・しぶり煮物

黒糖アンダーギ

21 水

★ハレルヤ感謝デー

★ ツースカツ丼 と 冷やしうどん



お豆腐の  
味噌汁

22 木

海老クリームコロッケ・赤魚生姜煮  
ナスのピリカラ和え・ゴーヤ炒め

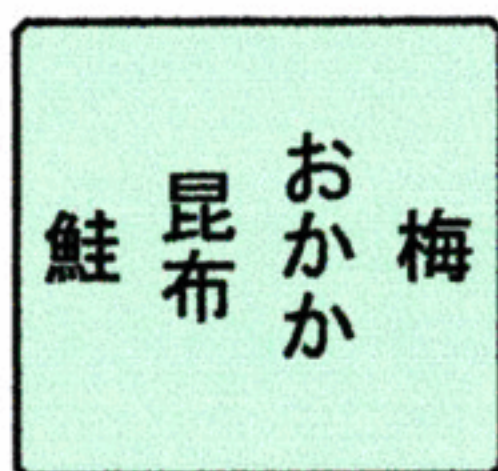
マロンケーキ

23 金

赤飯弁当・さんまみぞれ和え  
チキンカツ・もずく酢・切干大根

ちょこっと  
冷やしそーめん

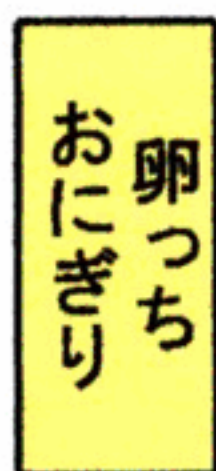
サイドメニュー



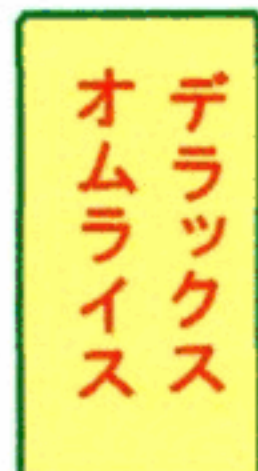
各種おにぎり  
100円



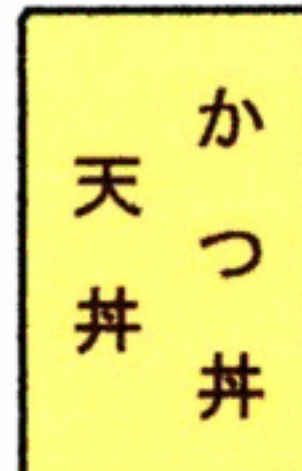
100円



150円



500円



500円



650円



夢追い職人

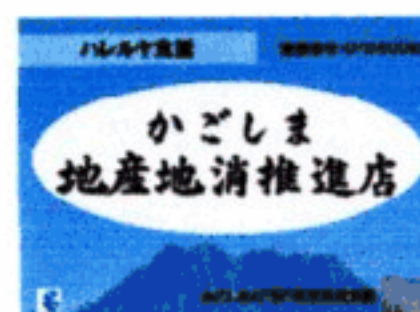
鹿児島県の地場産推進加盟店  
奄美スローフード弁当  
健康に気を使われている方におすすめ!

# ハレルヤ食堂

奄美市名瀬古田町19-12

※Yahoo検索でハレルヤ食堂メニューと入力して下さい **メニュー発信**

ネットでメニューをダウンロードして印刷出来ます。 自宅へ帰って明日のメニューを確認出来ます。  
<http://amamikeihan.com>



TEL&FAX  
: 52-3901



ガン抑制・メタボ予防

地場産野菜たっぷり 召し上がれ

隔週金曜日更新