

《街の社員食堂 惣菜ばる おためし屋》は  
 企業の社員食堂の様に、  
 地域の方々の健康づくりに  
 貢献したい！という思いから  
 皆様に手作り健康なメニューを  
 ご提供致しております。



# 街の社員食堂 惣菜ばる おためし屋

## 3月 日替・週替メニュー



定食のご飯は、  
 玄米 or 白米をお選び頂けます！

	月	火	水	木	金	土
日替りヘルシー定食	🍴	🍴	1 豚しゃぶと野菜のおろし添え	2 たらの野菜蒸し	3 鶏肉ごまだれ焼き	4 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	肉定食 豚肉の香草パン粉焼き カレー エビフライカレー	魚定食 赤魚の煮付け	シェフおまかせ定食	スープボンゴレ		
日替りヘルシー定食	6 鯖の竜田揚げ風	7 豆腐のかにあんかけ	8 鮭のみそチーズ焼き	9 豚肉とネギのオイスター炒め	10 白身魚の蒸し焼きイタリアンソース	11 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	肉定食 鶏肉のみそ漬け カレー 蕎麦屋のカレー	魚定食 カレイのソテー トマトソース	シェフおまかせ定食	昔ながらのナポリタン		
日替りヘルシー定食	13 ヘルシー坦々	14 タンドリーアスパラチキン	15 ジャガ芋と鮭の梅蒸し	16 キャベツと厚揚げの柚子胡椒風味	17 鮭のソテー粒マスタードソース	18 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	肉定食 ローストビーフ カレー コロッケカレー	魚定食 鯖の味噌煮	シェフおまかせ定食	シラスのペペロンチーノ		
日替りヘルシー定食	20 定休日	21 和風麻婆豆腐	22 鯖のネギ味噌焼き	23 豚肉とわかめのジンジャー炒め	24 白身魚のキノコあんかけ	25 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	肉定食 ナスの豚肉巻き 生姜醤油 カレー 三浦焼き野菜のカレー	魚定食 鮭のタルタルソース	シェフおまかせ定食	温泉卵のカルボナーラ		
日替りヘルシー定食	27 ポークソテーのホットサラダ	28 白身魚と小松菜の柚子胡椒炒め	29 塩回鍋肉	30 牛肉とれんこんのミルフィーユトマトソース	31 かぼちゃと豚肉のオイスターソース	🍴
週替りメニュー	肉定食 チキンのチーズ焼き カレー ポークカレー	魚定食 鯛の梅しそフライ		デミミートソース		

メニューは都合により、変更となる場合がございます。また、当日中にお召し上がりください。

◆週替定食(肉・魚) ¥650+税 ◆週替カレーセット・週替パスタセット ¥650+税 ◆日替ヘルシー定食 ¥750+税 (1食500kcal)

### 3月のお知らせ

- ◆東京都北区の「健康づくり推進店」に登録されました。これからも、おいしく食事をしながら健康づくりができるように栄養に関する情報提供をしております！
- ◆パーティ・懇親会に最適なケータリングサービスを開始致しました！詳しくはお店までお電話下さい！
- ◆3月13日(月)17:00～ 平日夜は立飲み営業開始!(お惣菜売切れ御免!)
- ◆3月より営業時間に変更になります。
- ◆日替り定食が週替り定食になり、肉・魚選べるようになりました。
- ◆誠に勝手ながら、2月を持ちまして中華定食は終了になりました。

**03-6807-7553**  
 FAX 03-6807-7527  
 ★メニューやイベント情報など掲載 HP★  
<http://www.otameshiya.com>  
 〒114-0013 東京都北区東田端1-13-9  
 ツインビル田端B棟1F  
 田端駅北口徒歩3分 メガネエポック様すぐ近く

営業時間	平日	ランチタイム 11:00~14:30 (L.O. 14:00) 立飲みタイム 17:00~22:00 (L.O. 21:30)
	土曜	11:00~19:00 (L.O. 18:30)
	定休日	日曜・祝日



▲日替鮭弁当

# ランチ宅配 弁当メニュー



しょうが焼き弁当▲

## 注文書

ご注文日 月 日

お名前／企業名 (ご担当者名)

ご住所

お電話番号 (内線番号等ある場合はご記入下さい)

ご希望日時 月 日 ( ) 時 分頃

前日までのご注文で  
インスタント味噌汁を食数分サービス!

お受取り希望 宅配 ・ 店頭

備考

ご飯は、玄米 or 白米をお選びいただけます!

価格は全て税抜表示となっております。

商品名	単価	玄米	白米	計 (個)	商品名	単価	玄米	白米	計 (個)
コロッケ弁当	¥ 500				ハンバーグ弁当	¥ 600			
週替カレー	¥ 550				トンカツ弁当	¥ 600			
週替パスタ	¥ 550	/	/		ステーキ弁当	¥ 1,200			
週替弁当 (肉)	¥ 550				前日までの受付 オードブル (3人前)	¥ 3,000	/	/	
週替弁当 (魚)	¥ 550				前日までの受付 オードブル (6人前)	¥ 5,000	/	/	
日替ヘルシー弁当	¥ 650				2日前までの受付 和 / 折詰弁当 (上)	¥ 1,000			
日替鮭弁当	¥ 550				2日前までの受付 和 / 折詰弁当 (特上)	¥ 2,000			
天丼	¥ 550				2日前までの受付 洋 / 折詰弁当 (上)	¥ 1,000			
カツ丼	¥ 550				2日前までの受付 洋 / 折詰弁当 (特上)	¥ 2,000			
オムライス	¥ 550				日替サラダ	¥ 150			
唐揚げ弁当	¥ 550				お茶 (紙パック)	¥ 100			
照焼きチキン弁当	¥ 550				合計個数				個
しょうが焼き弁当	¥ 600				合計金額				円 + 税

- ご注文受付は当日 **午前 10 時** までとなっております。(オードブル、折詰弁当を除く)
- 宅配のご注文は **合計 1500 円 (税別)** から承ります。
- お弁当を **前日まで** にご注文頂いたお客様には食数分の **インスタント味噌汁をサービス** いたします!

週替弁当 (肉・魚)、日替ヘルシー弁当につきましては表面の日替・週替メニュー表をご覧ください。  
時間や距離によって、ご希望に添えない場合がございます。また、メニューは変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。  
ランチタイム以外でのお弁当のご注文につきましては、お電話にてご確認ください。土曜日はお弁当の宅配は行っておりません。

ご予約は FAX: 03-6807-7527  
TEL: 03-6807-7553

街の社員食堂

惣菜ばる

おためし屋