

# めぐみデリカ通信

いろいろ野菜 × 糍 で『身体の中から健康に』

この度、彩り糍弁当の販売を始めることになりました。  
契約農園で栽培している新鮮な野菜を、ふんだんに使ったお弁当です。  
お弁当のコンセプトは『カラダ元気でココロも元気』です。

はじめまして。  
岡本昌子(まさこ)です



● 1日の野菜摂取目標の350gの1/3 (120g) 以上の野菜量を使用

● 「50℃洗い」で素材本来の美味しさを引き出す

● 彩りある野菜で目でも楽しく

● 糍の調味料(塩糍・醤油糍など)を使い、身体の中から健康に

● 岡山産にこだわりお弁当に最適なお米をセレクト



を心掛け、皆様の身体が喜ぶお弁当をお届けしたいと考えています。よろしくお願いたします。

めぐみ弁当 600円(税込)



メイン料理1品+副菜3品

彩り弁当 800円(税込)



メイン料理1品+副菜5~6品

(契約農家)めぐみ農園

岡山市東区にて、季節野菜・西洋野菜を少量多品目にて栽培している農園です。

可能な限り農薬を使用せず、安心してお召し上がり頂く為に、減農薬での野菜作りを行っています。



## 【めぐみ農園収穫体験】

11月開催予定：2日・9日・30日(土)

めぐみデリカのお野菜担当の農園です。  
お弁当に使用されている野菜を直接  
購入して頂くことが出来ます。

毎週土曜日 10時より12時まで  
(入園11時30分まで)

予約はメールにて(行きたい日の水曜日迄)

★完全予約制

- 大人(中学生以上)  
会費1500円 3品目収穫 プレゼントあり
- 3歳から小学生  
会費1000円 3品目収穫
- 子供0~2歳迄 無料  
プレゼントあり



今の旬!



今の旬「さとも」はたくさんのカリウムを多く含んでいます。  
塩分を排出する役割があり、高血圧に効果があります。

11月 お品書き メインのみ掲載 \*副菜は、農園の状況により日々変わります。

日	月 豚	火	水	木	金	土
	月曜日は丼もの ¥600のみと なります。	29 豚 豚肉の オイスター炒め	30 鶏 鶏肉の塩炒め	31 魚 白身魚の 竜田揚げ	1 鶏 豆腐の ハンバーグ	2 休
3 休	4 休	5 鶏 鶏団子	6 魚 白身魚のフライ	7 豚 酢豚	8 鶏 レンコンの はさみ揚げ	9 休
10 休	11 丼 豚丼	12 魚 白身魚の 味噌焼き	13 鶏 ミンチの甘辛煮	14 鶏 チキンの パルサミコ炒め	15 豚 豚肉の中華炒め	16 休
17 休	18 丼 親子丼	19 豚 豚バラの 野菜巻き	20 鶏 唐揚げ	21 魚 白身魚のフライ	22 鶏 鶏肉の ハーブ焼き	23 休
24 休	25 丼 中華丼	26 魚 味噌マヨネーズ グリル	27 豚 豚肉の 中華炒め	28 鶏 鶏肉の甘辛煮	29 鶏 おからの ハンバーグ	30 休

ご注文方法

\*5個以上のご注文にて宅配承ります。(店頭販売)なくなり次第閉店  
(メール/FAX) 当日午前9時迄 (電話) 前日11時~16時迄

めぐみデリカ

☎ 0869-24-7770

✉ irodoribento@megumi-nouen.com

定休日：土日祝

🏠 〒701-4254 瀬戸内市邑久町豆田63-1

営業時間：11時~16時



ご注文はこちらから