



aobento@gmail.com www.aobento.com/  
横浜市神奈川区三ツ沢中町 6-23

# お弁当配達し隊新聞 6月号

配達料無料(3個から配達いたします) 10時までにご注文してください

## 今月のスペシャル弁当

- おべんと風 オムカレーサラダ付 520円
- 冷やしサラダうどん 390円



**520円(本体480円)**

- 日替わり弁当
- お魚弁当
- ハンバーグ&ヒレカツ
- ハンバーグ&から揚げ
- ハンバーグ&コロケ
- 生姜焼き&メンチカツ
- 生姜焼き&から揚げ
- 生姜焼き&ハンバーグ
- 生姜焼き&コロケ
- メンチ&エビフライ
- メンチ&唐揚げ
- メンチ&ハンバーグ
- コロケ&唐揚げ
- コロケ&ヒレカツ
- コロケ&メンチ
- たっぷりから揚げ弁当
- とんかつ弁当
- 特製のりどか弁当

520円のお弁当、大盛り無料です。

日	月	火	水	木	金	土
	豚肉の柳川風 コロケ 1	野菜入りつくね ミニメンチ 2	唐揚げサルサソース 野菜炒め 3	豚肉里芋大根の煮物 シュウマイ 4	鶏肉とにんじくの茎の炒め物 春巻き 5	肉団子の甘酢あん コロケ 6
チキンカツ 野菜サラダ 7	照り焼きハンバーグ きんぴら 8	カジキの生姜焼き ポテトサラダ 9	五目野菜炒め くしかつ 10	鶏肉の辛みそ焼き 大根あんかけ 11	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ 12	おろしとんかつ 野菜ナムル 13
マーボ茄子 春巻き 14	白身魚の中華あんかけ 餃子 15	ビーマンと鶏肉の炒め物 コロケ 16	夏野菜のカレー煮 ツナサラダ 17	とんかつトマトソース 野菜サラダ 18	トーフハンバーグ胡麻ソース かぼちゃ 19	豚肉と茄子の炒め物 サラダ 20
くしかつ ポテトサラダ 21	豚しゃぶの梅肉ソース きんぴら 22	オムレツの中華あんかけ シュウマイ 23	お楽しみ弁当 24	ハンバーグ和風ソース 野菜サラダ 25	サーモンタルタルソース インゲン胡麻和 26	肉団子のチリソース コロケ 27
豚肉と竹の子の炒め物 酢の物 28	鳥肉照り焼き 野菜炒め 29	メンチかつ キャベツサラダ 30				

**390円(本体370円)**

- プチ日替わり
- 野菜健康弁当
- ミニカツ丼+ミニサラダ
- アジフライのり弁

## どんぶり カレー

- カレー弁当 320円
- から揚げカレー370円
- かつカレー 520円
- カツどん 480円
- から揚げ親子丼480円

**300円弁当(本体280円)**

- のり弁当
- かきあげ弁当
- たまご丼
- 上乗せから揚げ弁当
- 上乗せコロケ弁当
- 210円(本体)**
- しっかり野菜ポテトサラダ
- しっかり野菜ごぼうサラダ
- しっかり野菜マカロニサラダ

仕出し弁当の掛売りいたします。毎日5個位からお電話でご相談下さい。すべてのお弁当、玄米に変更できます。  
520円のお弁当 大盛り無料です。



045-324-6864 横浜店

045-832-4020 湘南清水橋店



## 520円弁当のご飯大盛りサービス継続中

12時までに必要な方は10:00までにお電話ください  
前日予約は便利です。

電話 045-324-6864

FAX 045-324-6864

Email: aobento@gmail.com

横浜市神奈川区三ツ沢中町6-23

天候 交通事情などで、配達が遅れる場合がございます



### お弁当配達し隊の自慢

まず卵焼き これは毎日焼いていますから保存料も着色料もちろん使っていません。

次に目立たない お漬物 これも自家製 既製品には添加物が多く毎日食べるのは不向きですから1年ほど前から自家製に切り替えました。(結構大変)

次にキャベツ これは低温で数分間 加熱することによってヒートショックプロテインが発生し 生食より栄養価が勝ります。

次に低温加熱法 野菜などは低温で蒸らし炒めにすることで甘みがまし出汁いらずの、おいしいものに仕上がります。(これは辰巳良子さんや水島シェフに教わりました。)放射性物質の汚染についてはホワイトフードのサイトに信頼を置いています。結構勉強して実践している弁当屋だと自負しています。



ホームページもご覧ください。  
[www.obento-yokohama.com/](http://www.obento-yokohama.com/)  
“お弁当配達し隊”で検索



### 今月の健康通信 6月の季語

今月は少し風流に俳句のお話です。

6月の季語には 衣更え 梅雨入り 小ぬか雨 蜻蛉 田植えなどがあります。

### 明日植うる田に月置いて戻りけり

農作業に携わる者には、この句を読んで 月が出るまで遅くまで作付をし、明日はこの田んぼからだなー お月さん お休みなさい という農夫の充実感が感じられます。

わたくしたちが食べるお米は この実作業からしかできないものです。本当に頭が下がります。

6月は、また衣更え 梅雨入り など季節の入れ替わりの時期でもあります。

気温は15度台から30度までと、変動が大きいですから、体調を崩しがちです。

ところで、余談ですがインドには認知症患者が少ないってごぞんじですか？

そのわけは、かれーに入れるウコンらしいということがどうやらわかってきました。

今月のスペシャルメニューのオムカレーをたべて、予防してはいかがですか

食べることは 明日の自分への大切な思いやりです。

今月もよろしく願いいたします。

お電話・FAX 045-324-6864  
045-832-4020

お弁当配達し隊 横浜店  
お弁当配達し隊 湘南清水橋店