



# しまや通信

No. 003 平成30年4月5日

起業家育成のためのチャレンジショップとして12月4日に、『おうちごはん しまや』が、市役所地下の喫茶室跡にオープンしました。しまやの耳より情報をお知らせするため「しまや通信」を発信していきます。

## ヘルシー弁当はじめました！

食事は美味しく楽しみたいけどカロリーが気になる…という方は是非☆ご飯は少なめでサラダがメインになっています！サラダは飽きないよう、鶏むね肉やローストビーフなど日によって内容を変えてバリエーション豊富にしています。おばんざいもたくさん入っているので、バランスよく栄養がとれて、お腹も満足のお弁当です☆ 500円



レジにて申し付けください！  
メインのおかずを  
丼ぶりにできます

丼ぶりがお好みの方は、定食のメインをご飯にのせ、丼ぶりにしてご提供できます！（チキンカツ丼、豚しょうが焼き丼など）レジにてご注文ください。おかずは付きませんが、メインとご飯を増量してお出しします。がっつり食べたいという方にオススメです！！（※丼にできないメインメニューもあります。レジにてご確認ください）

### 4月の日替わり

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| 2日（月）  | エビフライ<br>&イカリングフライ    |
| 3日（火）  | クリームコロッケ<br>&イカリングフライ |
| 4日（水）  | 鶏だんご甘酢あん              |
| 5日（木）  | アジフライ                 |
| 6日（金）  | 鶏照り焼き                 |
| 9日（月）  | チキンカツ                 |
| 10日（火） | 鶏の竜田揚げ                |
| 11日（水） | 鶏からチリソース              |
| 12日（木） | 豚肉クリーム炒め              |
| 13日（金） | エビフライ                 |

このメニューの繰り返しになります