

## ご挨拶

わたしたちのお弁当は、旬の野菜や玄米雑穀のごはんを中心としてお造りした無添加のお弁当です。品質保持剤などの合成添加物は一切使っておりませんので、なるべくお早めにお召し上がりください。

いま世界中で注目されている日本の伝統的和食を研究し、さらに栄養バランスを考えて、より自然でからだに優しいお弁当をお造りました。

お米や惣菜の材料には、農薬や化学肥料の使用をできるだけ控えて栽培したものを選び、味付けも化学調味料に頼らず素材の味を大切に、昆布や椎茸、かつおの天然ダシとビタミン・ミネラルなどの豊富な精製度の低い三温糖や海塩などを使用しました。

わたしたちが真心をこめてお造りしたお弁当を、ぜひ一度ご賞味ください。

食養菜館 玄 店主

## ご案内

- お弁当のご予約・ご注文は、2日前の午前中までをお願いします。  
(お弁当の数量、内容によってはもう少し早めのご注文ご予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。)
- お支払方法は、①代金引換 ②銀行振り込み ③店頭払い ④その他 からお選びいただけます。
- 配送料は、基本的にはお弁当代金に含まれておりますが、お届け場所、時間、金額により有料の場合がございます。  
詳しくはお問い合わせください。
- メニューのご要望、肉・魚を抜いてほしい、揚げ物は無し等、1食からでもできるかぎりご要望にお応えします。  
まずはご相談ください。
- 食物アレルギーについて、重篤な食物アレルギーには対応できませんが、詳しくはご相談ください。
- キャンセルについて、前日午前0時より当日午前0時まで50%、それ以降は100%キャンセル料をいただきます。
- 空箱の回収はいたしません。

※天候や仕入れの都合で料理の内容や容器が変更となる場合がございます。

製造元



株式会社リアルフーズ  
〒143-0012 東京都大田区大森東2-26-28  
TEL : 03-5763-8222 FAX : 03-5763-0308  
HP : <http://realfoods.co.jp/>

リアルフーズ 玄米弁当

検索



販売店



食養彩館



GEN

からだに優しい  
おいしい自然の詰め合せ  
お届けします。





選べる  
ご飯  
1種

食養御膳「みずほ」

山海の幸を贅沢に使った極上の一折。素材の味を大切に調理しました。

●商品コード:イ-01 ●容器サイズ:21.4×21.4×4.2cm

## ■ 3つのこだわり

### ● 素材へのこだわり

農薬や化学肥料をなるべく使わないで栽培したお米や雑穀類、国産の食材を選びます。また、季節の野菜や海産物を使った季節のお弁当もご紹介します。

### ● 製造方法へのこだわり

合成添加物に頼らない昔ながらの製造方法を大切に、特製カマドと鉄平釜で炊いた玄米ごはんをはじめ、野菜のカットから調理・盛付まで、まごころ込めておつくりします。

### ● 調味料へのこだわり

素材の味を大切にするため、化学調味料は一切使用しません。さらに、栄養バランスを考慮して、ビタミン・ミネラルが豊富な精製度の低い三温糖や海塩などを使用しております。

## ■ 季節限定

※写真は秋の商品です。

旬の素材をたっぷり使った季節限定のお弁当です。春は桜海老、夏は枝豆、秋はキノコ、冬はしらすなど、季節の炊き込みごはんと旬の素材をたっぷり盛り付けました。

※春(3月～5月) 夏(6月～8月) 秋(9月～11月) 冬(12月～2月)



### 季節御膳

9折の折箱に野菜・魚・肉類をバランス良く盛り付けてます。

- 商品コード:ハ-01
- 容器サイズ:19.3×19.3×3cm
- 季節の胚芽米炊込みになります



### 季節のお弁当

ごはんもおかずもたっぷりの季節をお楽しみください。

- 商品コード:ハ-02
- 容器サイズ:22×15×3cm
- 季節の胚芽米炊込みになります



### 季節の 小さなお弁当

ごはん160g、小さな季節を盛り付けました。

- 商品コード:ハ-03
- 容器サイズ:19.7×12.1×3.6cm
- 季節の胚芽米炊込みになります

## ■ お好み弁当お作りします



無添加オードブルセット等もご紹介します。

ご予算やお好みに合わせたお弁当をお作りします。ベジタリアンの方、軽いアレルギー対応、野菜中心、揚げ物NGなど何でも御相談下さい。

### 選べる ご飯

■ ごはんは下の5種類からお選びいただけます。

※有機JAS認定米や大盛りも料金追加にて承ります。  
※一部お弁当ではお選びいただけません。



玄米



胚芽米



白米



黒米



十六穀米

選べる  
ご飯  
1種

食養御膳「やわらぎ」

●商品コード:イ-02  
●容器サイズ:22×15×3cm 11.8×11.8×4cm  
野菜煮物たっぷり。お肉お魚も盛沢山の満足する一品です。

選べる  
ご飯  
2種

食養御膳「ほうじょう」

●商品コード:イ-04  
●容器サイズ:19.4×19.4×3.3cm  
肉魚等の動物性素材は一切使わずに作りました。

助六寿司弁当

●商品コード:ロ-01  
●容器サイズ:19.4×19.4×3.3cm  
●米種選択不可(胚芽米、黒米、十六穀米になります)  
栄養豊富な黒米と十六穀米もお寿司になりました。

選べる  
ご飯  
1種

鶏ももカツ  
弁当

●商品コード:ロ-03  
●容器サイズ:20×20×2.2cm  
人気の鶏ももカツを添えて、ボリューム満点のお弁当です。

選べる  
ご飯  
1種

鶏もも  
照焼重

●商品コード:ロ-05  
●容器サイズ:19.7×12.1×3.6cm  
無添加の鶏照焼と鶏そぼろの優しい味がくせになります。

選べる  
ご飯  
2種

お子様弁当

●商品コード:ロ-07  
●容器サイズ:11.5×11.5×4.3cm  
可愛い俵おむすび二つとおかずのセットを無添加でお作りしました。

選べる  
ご飯  
3種

食養御膳「すこやか」

●商品コード:イ-03  
●容器サイズ:19.3×19.3×3cm  
三種類のごはんはんと沢山のおかずが嬉しいお弁当です。

選べる  
ご飯  
2種

食養御膳「あんしん」

●商品コード:イ-05  
●容器サイズ:22×15×3cm  
二種類のごはんとはんと多彩なおかずをお楽しみください。

選べる  
ご飯  
3種

三色おむすび  
弁当

●商品コード:ロ-02  
●容器サイズ:13.4×21×2.1cm  
三種のおむすびと無添加惣菜をお楽しみください。

選べる  
ご飯  
2種

野菜と魚の  
二色弁当

●商品コード:ロ-04  
●容器サイズ:22.5×18.8×2.8cm  
二種類のごはんが選べるお値打ちお弁当です。

選べる  
ご飯  
1種

栄養  
バランス弁当

●商品コード:ロ-06  
●容器サイズ:19.7×12.1×3.6cm  
450kcal塩分1.5g以下で野菜・魚・肉をバランス良く並べました。

お茶・高級箸  
セット

190mlお茶缶、おしぼり付き高級箸セット、  
掛け紙を無料でお付けします。  
※慶弔用掛け紙、銘柄指定ペットボトル数料なども承ります。ご相談ください。