

特集

autumn

テイクアウトグルメ

食欲の秋! 天気のいい日はお外でランチ♪

公園でも
職場でも
楽しめる♪

鹿島

唐揚げ♪ お買い上げ♡ テンアゲ♪



■ありたどりの唐揚げ…700円(税別)

浜宿キッチン

薄づきの衣で表面はカリッと、中はジューシー! 和食料理人が考案した、肉自体の甘みや旨みをいかした優しい味付けが好評の特製唐揚げです♪
※ランチタイムは混み合う可能性がありますので、事前にご連絡の上ご来店下さい

[住] 鹿島市浜町乙2751
[営] 11:30~OS21:00
[休] 木曜
☎0954-60-4788

WEBSITE



太良

にくにくしいほど肉がウマイ!



■焼肉弁当…700円(税別)

家族亭 フタバ

噛んだ瞬間、肉の旨みとコクのあるタレが口の中に広がる焼肉弁当。肉の美味しさはもちろんのこと、タレを吸ったご飯もまたウマイ! さらに、新鮮シャキシャキのサラダも付いているので、女性にもオススメしたい一品です!

[住] 藤津郡太良町陣ノ内2518-8
[営] 11:00~15:00/17:00~20:00
[休] 木曜 ※都合により定休日変更有り
☎0954-67-2020

WEBSITE



白石

今日も 明日も 明後日も!



■ロード弁当…500円(税別)

ライブ喫茶 Road ロード

奇数日はお肉、偶数日はお魚の喫茶ロードの日替りお弁当。保存料を使わず毎日手作りで作られています! 家庭的なメニューと優しい味付けで毎日食べても飽きない人気のお弁当です♪
※1日30食限定
※朝10:30頃までに要予約

[住] 杵島郡白石町大字深浦1709
[営] 11:00~23:00
[休] 水曜 ※お弁当の注文は承ります
☎0954-60-0041

WEBSITE



武雄

本場お好み焼きの旨さは Teppan!



■お好み焼きミックス…890円(税別)

お好み焼きレストラン 若竹

昭和55年開業以来、40年近くにわたり地元で愛され続けているお好み焼き屋さん。本場大阪のお好み焼きを味わえ、焼そば10種類の他定食や丼、もんじゃ焼きなどなど定番から個性豊かなメニューまで多種多様です!
※全メニューテイクアウトOK!

[住] 武雄市武雄町武雄8155
[営] 11:00~23:00(OS22:30)
[休] 不定休
☎0954-22-0045

WEBSITE



嬉野

地元嬉野のおいしさを包みました♪



■嬉野タコス(ローストビーフ)…546円(税別)

創采膳 月

やわらかいローストビーフに合うよう調整された2種類の自家製ソースと地元の野菜をたっぷり使った絶品タコス! 嬉野ならではの嬉野茶と温泉水で練ったモチモチ生地との相性も抜群です♪
※ベーコンやヒラメのフライのタコスもあります

[住] 嬉野市嬉野町下宿乙2202-27
[営] ランチ(水木金土)12:00~14:00
17:00~24:00(OS23:00)
[休] 日曜 ☎0954-42-0533

WEBSITE



伊万里

忙しい女性の強い味方です!



■本日のミネラルランチ…1,300円(税別)

輸入衣料雑貨と喫茶 メロウ

健康料理研究家が地元農家こだわりの新鮮野菜をふんだんに使って作る日替りランチがなんとテイクアウトできます! ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷりの”美と健康”にいいお弁当です♪
※月曜~金曜の前日までに要予約
※ランチ/テイクアウトのご予約はお電話にて

[住] 伊万里市二里町八谷瀬1198-2-1F
[営] ショップ11:00~18:00/ランチ~15:00
[休] 日曜(ランチ休:土日祝)
☎070-4697-5925(予約TEL)

WEBSITE



有田

日々進化! 昨日とは何かが違う!



■「ありたどり」のチキン南蛮弁当…630円(税別)

Garden bento ガーデンベントー

外はパリッと、中はじゅわっとしたボリュームたっぷりの人気商品! 甘酸っぱいタルタルソースと丁寧な下処理をされた柔らかいお肉との相性は抜群! おかず一品一品、お米の炊き方で美味しいお弁当作りに余念がない、また食べたくなるお弁当です!

[住] 西松浦郡有田町丸尾丙2470-8
[営] 11:00~14:00 ※なくなり次第終了
[休] 土曜、日曜、祝日
☎0955-43-5030

WEBSITE



松浦

鷹島の海とセットでインスタ映え!?



■人気のホットサンド(2個)…450円(税別)

コットンカフェ

シャキシャキとしたキャベツにとろりチーズとベーコンがサンドされたホットサンド。鷹島の綺麗な海を眺めながら、熱々の内に食べて欲しいテイクアウトでも人気のホットサンドです! 鷹島大橋を渡って、車で4分のレトロなコンテナハウスが目印の鷹島唯一のカフェおすすめの一品です!

[住] 長崎県松浦市鷹島町神崎3-1
[営] 12:00~19:00(OS18:00)
[休] 月曜
☎080-3226-1025

WEBSITE



道具不要! 家トレ

講座

食欲の秋だからこそ
運動で肥満を回避!



監修 Kick Boxing & Fitness
OCEAN GYM

すぐに始められる!
正しい姿勢を意識して
お家でトレーニング!

有酸素運動で脂肪燃焼効果UP!
ボクシングジムならではのスタイルで
効果的にかっこよくエクササイズ



① スクワット (10回×3セット)

息を止めず ゆっくり呼吸
後ろにお尻を 付き出す
膝がつま先より後ろへ

② ウォーキング(10分)

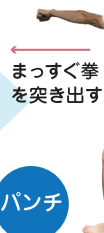
※外に出て行きます
速度: 会話できる程度
歩幅: 広め
フォーム: 胸をはって前を向き、かかとから着地してつま先から歩く
★朝の空気が澄んでる時間帯が理想的

③ シャドーボクシング(10分)

拳は目の下あたりに
脇を締める
構え



背筋はまっすぐ
まっすぐ拳を突き出す
パンチ



構えてる拳は 脇を締めて 下けない
背筋はまっすぐ