

会議やおもてなしにいかがですか

特注幕の内弁当

1,000円 (税込)

- ◆ご注文締め切りは前日の13時まで
- ◆お茶はサービスです
- ◆ご注文はお電話をお願いします

ご注文締切時間
TEL9:05/ネット 9:10



甘塩鮭
 鮭の甘塩焼
 煮物
 サラダ厚焼玉子
 プチ大福(こしあん)



牛スタミナ焼と唐揚
 牛焼肉
 唐揚
 煮物厚焼玉子
 プチ大福(こしあん)

Instagram・Twitterで、情報発信中(朝・夕)。
 お困りの事やご意見をお願いします。



<https://obentou.tv>



Instagram



Twitter



スマートミールの認証を取得しました!

健康づくりに役立つ、美味しくて栄養バランスのとれたお弁当を毎日ご提供いたします。ぜひお試しください。

詳しい内容は、裏面に記載しております。



日替わり弁当



【ご飯/大】【ご飯/並】【彩/小】
 緑色輪ゴム 茶色輪ゴム 赤色輪ゴム
 白米 白米 金芽ロウカット玄米

Light



【ご飯/大】【ご飯/並】【彩/小】
 緑色輪ゴム 茶色輪ゴム 赤色輪ゴム
 白米 白米 金芽ロウカット玄米

月	火	水	木	金
		1 豚ロースカツ ほうれん草ペペロンチーノ 528kcal	2 ネギ塩だれ炭火焼肉 ササミフライ 370kcal	3 中華蒸し鶏 麻婆豆腐 331kcal
6 シーフードカレー Wヒレカツ 308kcal	7 塩から揚げ 牛肉のチャプチェ 471kcal	8 牛肉ブロック・オイスター炒め ハムチーズフライ 355kcal	9 ビーフメンチカツ トマトとツナのスパゲティ 379kcal	10 豚肉ピーマンの四川風炒め 中華春巻&シューマイ 472kcal
13 WEビフライ ベーコンとイカのジェノバゼ 465kcal	14 肉じゃが トマト包みメンチ 346kcal	15 鶏の西京焼き 豚キムチ炒め 422kcal	16 チンジャオロース サーモンフライ 297kcal	17 チキンのチリソースがけ エビと玉子のビーフソテー 357kcal
20 敬老の日	21 ハンバーグ秋のきのこソースかけ 里芋とごぼう巻きの煮物 414kcal	22 回鍋肉 とんかつ 374kcal	23 秋分の日	24 豚肉の生姜焼き 玉子サラダフライ 489kcal
27 ハムとトマトのイタリアンフライ ボンゴレスパゲティ 408kcal	28 春雨と海鮮のソテー チキンカツ 283kcal	29 豚肉玉子木くらげ炒め 鶏の竜田揚げ 513kcal	30 チキントマトシチュー キャベツメンチ 362kcal	
		1 味噌カツとひじき煮	2 豚しゃぶボン酢と キーマカレー	3 とり天と豚焼肉
6 ハンバーグ& マカロニサラダ	7 生姜焼きと麻婆豆腐	8 ヤンニョムチキンと 生姜焼き	9 海老カツ& 豆腐ハンバーグ	10 照り焼きチキンと 白身フライ
13 蒸し鶏サラダと牛カツ	14 味噌カツ&麻婆豆腐	15 ハンバーグと焼豚	16 豚キムチ&白身フライ	17 生姜焼きとキノコカレー
20 敬老の日	21 唐揚げと豚焼肉	22 ハンバーグと マカロニサラダ	23 秋分の日	24 チキンカツと 豆腐ハンバーグ
27 蒸し鶏サラダと牛カツ	28 生姜焼きと麻婆茄子	29 ヤンニョムチキンと ひじき煮	30 味噌カツと牛蒡サラダ	

すべてのお弁当レンジ対応可です



みそ汁・・・60円
 ネット注文の場合・・・54円

おすすめ

ご飯は選べます
 【ご飯/大】【ご飯/並】【彩/小】
 緑色輪ゴム 茶色輪ゴム 赤色輪ゴム
 白米 白米 金芽ロウカット玄米

530円

月曜日・木曜日

下町ホリちゃんの
 唐揚げ



火曜日・金曜日

下町ホリちゃんの
 チキン南蛮



水曜日

下町ホリちゃんの
 ヤンニョムチキン



曜日替わり	月	火	水	木	金
肉550円 火木	鶏から ボン酢	ヘルシー 豚焼肉	自家製 カツ煮	チキン トマト煮	カラフル そばろ重
魚600円 月水金	和風さば 葱ソース	特上 のり鮭重	甘塩鮭の 野菜添え	さば みりん焼	洋風さば 香草焼き
丼500円 ※名前が変わりました	チャーシュー メンマ丼	ちょっと辛い 麻婆なす丼	名古屋 みそカツ丼	俺の焼肉丼	復活 豚キムチ丼
カレー ※毎日ご注文できるようになりました	カツカレー 600円	ビーフカレー 550円	カツカレー 600円	グリーン チキンカレー 550円	グリーン チキンカレー 550円

【お願い】●お弁当は涼しい場所に置いて下さい●13時までお召上がり下さい。●食材の関係でメニューが変更になる場合がございます。●完売になる場合がございます●価格は税込み価格です

スマートミールの認証を取得しました！



スマートミールとは？



健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。
つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い野菜がたっぷり
食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

このお弁当はスマートミールの「ちゃんと」の基準(450～650kcal 未満)を満たしています。

栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい女性や中高年男性の方向け

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

しっかり美味しい・ちゃんと満足！お弁当テレビのスマートミール。健康経営を目指す企業様の具体的対策にも。

栄養成分表



魚⑨和風さば葱ソース

エネルギー581Kcal タンパク質20.2g 脂質19.5g 炭水化物80.4g 食塩相当量2.3g 野菜等重量157.4g

肉⑧豚しゃぶ煮物

エネルギー561Kcal タンパク質19.9g 脂質15.8g 炭水化物88.3g 食塩相当量2.4g 野菜重量161.8g

魚⑧甘塩鮭の野菜添え

エネルギー 580kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.3g 炭水化物93.7g 食塩相当量 2.9g 野菜等重量 163.4g

肉⑦チキントマト煮

エネルギー599Kcal タンパク質22.4g 脂質18.1g 炭水化物87.3g 食塩相当量1.4g 野菜重量211.6g

魚⑥洋風さば香草焼き

エネルギー600kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.1g 炭水化物80.7g 食塩相当量 2.7g 野菜等重量 152.6g

米ヌカ

730円



今大注目の「食べる米ヌカ」

(パウダー)食べる米ヌカは植物性由来の自然な栄養素等健康に役立つ成分が豊富に入っています。

お使いやすいパック(内容量100g)でのお届け。