

2021
12月

お弁当.tv
042-660-1256

◆◆◆年末年始の休業のお知らせ◆◆◆
12月29日(水)～1月4日(火)
2022年1月5日は日替わり弁当のみになります。

Instagram・Twitterで情報発信中(朝・夕)

QRコード: <https://obentou.tv> Instagram Twitter

選べるご飯

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

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。

注文〆切時間
当日 9:00
ネット 9:10

みそ汁 60円(ネット注文54円) 豚汁 100円(ネット注文90円)

12月 限定特価

年末の会食やお客様のおもてなしに!!

特注幕の内弁当(お茶付き) 通常1,000円 → 800円

甘塩鮭



鮭の甘塩焼煮物
厚焼き玉子
プチ大福

牛スタミナ焼と唐揚げ



牛焼肉
唐揚げ
煮物・厚焼き玉子
プチ大福

ご注文は前日13時までにお電話をお願いします。

	月	火	水	木	金
 日替わり弁当【黒】 選べるご飯 			1 354kcal エビチリ風春雨炒め キャベツメンチカツ	2 416kcal 豚丼風煮 カニクリームコロッケ	3 271kcal シーフードカレー ハムのチーズフリット
	6 525kcal チーズインハンバーグ なすと竹輪の味噌炒め	7 255kcal 回鍋肉 アジフライ	8 296kcal チキンイタリアン 牛肉コチュジャンブルコギ	9 473kcal 豚ロースかつ スパゲティジェノベーゼ	10 258kcal 海老と卵のビーフンソテー ササミフライ
	13 372kcal 鶏のから揚げ甘辛だれ 豚肉と春雨の広東炒め	14 400kcal Wエビフライ たらこスパゲティ	15 412kcal Wヒレカツ チーズダッカルビ	16 281kcal 親子煮 トマトチーズコロッケ	17 390kcal 酢豚 海苔ごまチキン
	20 377kcal 鮭のパン粉焼 海老とほうれん草の クリームパスタ	21 374kcal 豚スタミナ焼肉 タンドリーチキン	22 252kcal 牛肉と青梗菜オイスター炒め サーモンフライ	23 515kcal 手作り和風おろし ソースバーグ 玉子木耳炒め	24 354kcal フライドチキン ボンゴレスパゲティ
	27 419kcal 麻婆豆腐 とんかつ	28 463kcal チキン南蛮 豚肉のごま高菜			

 Light 選べるご飯 			1 牛ミルフィーユカツ 鶏のトマト煮込み	2 ほぐしチキンサラダ 大豆ミートのキーマカレー	3 チキン南蛮 春雨野菜炒め
	6 根菜つくねの味噌酢 南瓜シチュー	7 豚の生姜焼き ふんわり豆腐の なめ茸あんかけ	8 チキンカツ 3種の煮物	9 トマトハンバーグ ポテトとブロッコリー甘味噌	10 豚しゃぶごまサラダ クリームコロッケ
	13 名古屋風味味噌かつ 海老チリ風春雨炒め	14 チンジャオロースー 海鮮焼売	15 豆腐ハンバーグのきのこあん きゃべつメンチ	16 ツナシーザーサラダ 唐揚げとミニ串カツ	17 カツ煮 温野菜のフレンチソース
	20 和風ハンバーグ 焼豚メンマ和え	21 豚の生姜焼き 煮物盛り合わせ	22 酢豚肉団子 イカすり身天	23 豚しゃぶ焙煎ごまドレッシング 八宝菜	24 お楽しみ クリスマス特別 Light
	27 照り焼きチキン 3種のチーズコロッケ	28 カツ丼風 グリーンサラダ			

お願い ●お弁当は涼しい所に置いてください ●13時までにお召し上がり下さい ●食材の関係でメニュー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

選べるお弁当！

すべてのお弁当レンジ対応可です



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
ヤンニョムチキン

水曜日



下町ホリちゃんの
チキン南蛮

おすすめ

ご飯は選べます

530円

曜日替わり



スマートミール

※ご飯は雑穀米です。

600円

肉

※副菜はおまかせです。
※写真はイメージです。

550円

魚

※副菜はおまかせです。
※写真はイメージです。

600円

丼

500円

カレー

	月	火	水	木	金
スマートミール	さば竜田の野菜あんかけ(骨取り) 602kcal/食塩相当量 2.6g	ごまだれ豚ロース焼と野菜の中華炒め 633kcal/食塩相当量 2.7g	鯖の西京焼(骨なし) 548kcal/食塩相当量 1.8g	若鶏の南蛮漬 553kcal/食塩相当量 2.6g	和風弁当(骨なしぶりの照焼) 617kcal/食塩相当量 2.4g
肉	鶏からポン酢弁当	カツ重	ハンバーグ弁当	カラフルそぼろ重	自家製カツ煮
魚	特上のり鮭重	さばみそ焼弁当	のり弁シーフード重	甘塩鮭弁当	さばみりん焼弁当
丼	チャーシューメンマ丼	ちょっと辛い 麻婆なす丼	チンジャオロース丼	俺の焼肉丼	キーマカレー丼
カレー	カツカレー 600円	ビーフカレー 550円	カツカレー 600円	ビーフカレー 550円	カツカレー 600円

~ニューノーマルな環境を、健康的な食生活でサポート!~

人気沸騰!! "スマートミール"

今月
おすすめ!!

「ごまだれ豚ロース焼と野菜の中華炒め」

柔らかい豚ロース肉にごまだれをかけてお召し上がりください。
バランスの取れたスマートミールで健康的に過ごしましょう!

釜炊き生姜

生姜には強い殺菌作用があり食事の時に一緒に摂ると良いと言われています。また、発汗作用を助け、新陳代謝を活発にする働きがあるので身体を温める効果があります。冷え性の方には良いかもしれません。

焼パプリカのマリネ

パプリカ: ピーマンの約2倍のビタミンC、約3倍のカロテンが含まれており栄養満点。美肌に効く栄養素も多く含まれています。



豚ロース(ごまだれ)

酢: 内臓脂肪を減らす働きや脂肪の蓄積を抑える効果。疲労回復やスタミナアップ。美肌効果や高血圧を抑制する効果が期待できると言われています。

豚ロース肉: 高たんぱく低脂肪。良質なたんぱく質と疲労回復のビタミンB群が豊富です。ビタミンCの野菜と一緒に取ることで美肌効果が期待できます。ごま: ミネラル成分がバランスよく含まれています。抗酸化作用もあり「若返りのビタミン」と呼ばれています。

野菜の中華炒め

チンゲン菜: β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用が高い成分が豊富で、アンチエイジングや生活習慣病の予防にも効果が期待できます。
きのこ: スーパーフードと呼ばれており、腸内環境を整えたり、免疫機能を調整する働きが注目されており、感染症の発症予防効果が期待されています。また、筋肉維持に関与することなどもわかっています。
たまねぎ: 血液をサラサラにする効果が期待できます。

雑穀米

栄養的にも玄米よりさらに多量とされ、特に抗ストレス作用に注目される「GABA」や、食物繊維・カリウム・カルシウムなどが豊富に含まれています。白米・玄米・アワ・キビ・もち麦・キヌア・アマランサスなどを混ぜ込んだもので、ミネラル・ビタミン類なども摂ることができます。

※紹介した食材の効果や働きは、それを保証するものではありません。



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。

今回ご紹介したお弁当
ごまだれ豚ロース焼と野菜の中華炒め

● エネルギー	639Kcal	● 炭水化物	82.8g
● タンパク質	22.7g	● 食塩相当量	2.7g
● 脂質	21.0g	● 野菜重量	172g

