

2021

12月



Instagram・Twitterで情報発信中(朝・夕)

<https://obentou.tv>

Instagram

Twitter

◆◆◆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。

選べるご飯



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、美味しい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

日替わり弁当
【赤】

選べるご飯

おまかせサラダ
100円味噌汁 60円
(ネット注文50円)豚汁 100円
(ネット注文90円)

月

火

水

木

金

6 ボロニーヤカツ サバ塩焼 自家製南瓜シチュー	394kcal
13 チキンカツ 煮物盛り 麻婆茄子	418kcal
20 メンチカツ 厚揚げみそ ベーコンポテト焼	387kcal
27 チキントマトカレー 鶏フライ 焼豚メンマ	426kcal

7 焼豚木耳の卵中華炒め グリーンサラダ 揚げ豆腐	324kcal
14 豚肉もやしあん 揚げ餃子 マカロニとハムのトマト炒め	320kcal
21 ハンバーグカレー いか天 煮物盛り	334kcal
28 豚肉と木耳の卵炒め 鶏大根 さつま天	271kcal

1 牛ミルフィーユカツ グリーンカレー 芋煮	373kcal
2 デミソース肉団子 コーン天 五目ひじき	275kcal
8 青椒肉絲 煮物盛り 野菜メンチ	411kcal
15 焼豚もやし炒め 串カツ 和風豆腐ハンバーグ	443kcal

9 豚ロースあおさ揚げ イカ紅生姜串 じゃが味噌	427kcal
16 白菜とウィンナーのクリーム煮 肉じゃが 海老カツ	331kcal
22 醋豚ミートボール 白身魚西京焼 クリームフライ	389kcal
23 八宝菜 海鮮ピッグ焼売 豚肉カレー揚げ	408kcal

3 とり天 春雨野菜 鶏豆腐のなめ茸蒸し	405kcal
10 唐揚げとミニ串カツ 挽肉カレー オムレツ	344kcal
17 カツ煮 温野菜 ロールキャベツのコンソメ煮	425kcal
24 クリスマスマニューア フライドチキン トマトパスタ	739kcal

日替わり弁当
【黒】

選べるご飯



6 チーズインハンバーグ なすと竹輪の味噌炒め	525kcal
13 鶏のから揚げ甘辛だれ 豚肉と春雨の広東炒め	372kcal
20 鮭のパン粉焼 海老とほうれん草の クリームパスタ	377kcal
27 麻婆豆腐 とんかつ	419kcal

7 回鍋肉 アジフライ	255kcal
14 Wエビフライ たらこスパゲティ	400kcal
21 豚スタミナ焼肉 タンドリーチキン	374kcal
28 チキン南蛮 豚肉のごま高菜	463kcal

1 エビチリ風春雨炒め キャベツメンチカツ	354kcal
2 豚丼風煮 カニクリームコロッケ	416kcal
9 豚ロースかつ スパゲティジェノベーゼ	473kcal
16 親子煮 トマトチーズコロッケ	281kcal

3 シーフードカレー ハムのチーズフリット	271kcal
10 海老と卵のビーフンソテー ササミフライ	258kcal
17 酢豚 海苔ごまチキン	390kcal
24 フライドチキン ポンゴレスパゲティ	354kcal

6 根菜つくねの味ポン酢 南瓜シチュー	334kcal
13 名古屋風味噌かつ 海老チリ風春雨炒め	372kcal
20 和風ハンバーグ 焼豚メンマ和え	377kcal
27 照り焼きチキン 3種のチーズコロッケ	419kcal

7 豚の生姜焼き ふんわり豆腐の なめ茸あんかけ	296kcal
14 チキンカツ 3種の煮物	412kcal
22 豆腐ハンバーグのきのこあん きゃべつメンチ	252kcal
28 カツ丼風 グリーンサラダ	463kcal

1 牛ミルフィーユカツ 鶏のトマト煮込み	354kcal
2 ほぐしチキンサラダ 大豆ミートのキーマカレー	416kcal
9 トマトハンバーグ ポテトとブロッコリー甘味噌	515kcal
16 ツナシーザーサラダ 唐揚げとミニ串カツ	281kcal

3 チキン南蛮 春雨野菜炒め	271kcal
10 豚しゃぶごまサラダ クリームコロッケ	354kcal
17 カツ煮 温野菜のフレンチソース	390kcal
24 お楽しみ クリスマス特別Light	419kcal

6 和風ハンバーグ 焼豚メンマ和え	334kcal
13 チキンカツ 3種の煮物	412kcal
20 豆腐ハンバーグのきのこあん きゃべつメンチ	252kcal
27 カツ丼風 グリーンサラダ	463kcal

13 名古屋風味噌かつ 海老チリ風春雨炒め	372kcal
20 和風ハンバーグ 焼豚メンマ和え	377kcal
27 照り焼きチキン 3種のチーズコロッケ	419kcal
28 カツ丼風 グリーンサラダ	463kcal

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



おすすめ
ご飯は選べます
530円



曜日替わり	月	火	水	木	金
スマートミール ※ご飯は雑穀米です。 600円	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	鰯の西京焼(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 ※副菜はおまかせです。 ※写真はイメージです。 550円	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 ※副菜はおまかせです。 ※写真はイメージです。 600円	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 500円	チャーシューメンマ丼 	ちょっと辛い麻婆なす丼 	テンジャオロース丼 	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」

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も多く含まれています。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。



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

Smart Meal
 スマートミール



釜炊き生姜

生姜には強い殺菌作用があり食事と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。

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(ごまだれ)

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。

*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。