

★大好評★

特注幕の内弁当

1,000円(税込)

会議のお席やおもてなしに、ご活用ください。

◆ご注文締め切りは前日の13時まで

◆タニタ食堂減塩みそ汁をお付けします。

◆ご注文はお電話でお願いします。

鮭の甘塩焼

牛焼肉・唐揚げ

さばみりん焼

じめじめとした時季に入りました。
体調を崩さないように気をつけてお過ごしください。

お弁当を美味しく食べていただくために、気をつけたい2つのポイント

★ 13 時までの喫食

★ 涼しい場所での保管

宜しく願いいたします。

ご注文締切時間 TEL9:00 ネット9:10	おまかせサラダ 100円		タニタ食堂の減塩みそ汁 100円			
	月	火	水	木	金	
電子レンジ可 日替わり弁当 【赤】 選べるご飯 大 白米 並 白米 彩 金芽ロウカット玄米	6 319kcal 豚肉春雨のカレー炒め・チキンカツ 五目ひじき煮	7 363kcal 豚生姜焼きあんかけ・天ぷら 温野菜	1 349kcal 肉団子・イカフライ 切昆布と厚揚げの中華風煮	2 495kcal 若鶏豆腐蒸し・メンチカツ 自家製ハムマカロニサラダ	3 309kcal 麻婆春雨・海鮮焼売 グリーンサラダ	
	13 435kcal 鶏照焼・アジフライ チリコンカン	14 525kcal トマトチキンカレー・とんかつ ブロッコリーピーズサラダ	8 366kcal ポークシチュー・ハンバーグ 切り干し大根煮	9 335kcal 焼豚ニラもやし炒め 白身魚フライ	10 289kcal イカ天酢豚あん・オムレツ キャベツの塩昆布和え	
	20 411kcal 厚揚げと蓮根の甘みそ炒め 肉野菜の広東風炒め	21 447kcal 豚肉春雨の野菜炒め・豆腐きのこあん ウインナー串カツ	15 361kcal チキンボール酢豚風・春巻 オムレツ	16 544kcal 焼豚と卵と木耳の中華炒め 切干し大根煮	17 444kcal 八宝菜・豚天のあおさ揚げ 厚揚げ煮甘みそ添え	
	27 393kcal 挽肉カレー・とんかつ 五目ひじき煮	28 499kcal 鶏照焼・カレーコロッケ マカロニとロースハムのケチャップ炒め	22 395kcal キーマカレー・海老カツ 肉じゃが	23 407kcal クリームシチューハンバーグ・ちくわごま天 きんぴらごぼう	24 394kcal 青椒肉絲・クリーミーフライ 若鶏豆腐のなめ茸あん	
電子レンジ可 日替わり弁当 【黒】 選べるご飯 大 白米 並 白米 彩 金芽ロウカット玄米	6 428kcal ネギ味噌チキン 豚肉玉子木くらげ炒め	7 407kcal ハンバーグ洋風きのこソースかけ ツナとキャベツのペペロン炒め	29 349kcal 白身魚の酢豚あん・根菜つくね 卵と木耳炒め	30 445kcal 豚すき・ポローニヤカツ ツナマカロニサラダ		
	13 465kcal シーフードカレー とんかつ	14 481kcal 豚バラオイスターソース炒め 鶏天の甘辛だれ	1 489kcal 豚肉と茄子の味噌炒め 鶏のから揚げ	2 529kcal エビチリ風春雨炒め 大葉香るサクサク春巻	3 339kcal 鶏肉としめじのガリバターペッパー醤油炒め ハムチーズフライ	
	20 297kcal ハンバーグハヤシソースがけ がんもと椎茸の煮物	21 440kcal 豚肉の生姜焼き 白身フライのタルタルソースがけ	8 422kcal すき焼き風煮 のり塩チキンカツ	9 374kcal ポークハムカツ 高菜とベーコンの和風ガーリックパスタ	10 393kcal 鶏肉のカシュウナッツ炒め そら豆たっぷりクリーミーフライ	
	27 384kcal スタミナ焼肉 玉子サラダフライ	28 401kcal Wチキンステーキトマトソース タンタン風挽肉炒め	15 466kcal WEビフライ スパゲティナポリタン	16 382kcal カツ煮 鶏の照焼き	17 337kcal 広東春雨 チンジャオロースフライ	

◆選べるお弁当！



すべてのお弁当レンジ対応可です

曜日替わり	月	火	水	木	金
おすすめ ご飯は選べます CHECK! レンジで温める時、キャベツのバックを取り出してください。 530円	自家製豚の生姜焼き 	下町ホリちゃんの子キン南蛮 	下町ホリちゃんの唐揚げ 	自家製東京トンテキ 	下町ホリちゃんの子キン南蛮
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 五目ひじき煮 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 さば香味焼と煮物 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 	自家製煮カツ弁当 	ハンバーグ弁当 	カツ重 	カラフルそば重
魚 ※副菜はおまかせです。 ※写真はイメージです。 600円	さばみりん焼弁当 	鯖(さわら)の筍あんに 菜の花添え 	のり弁シーフード重 	特上のり鮭重 	甘塩鮭弁当
丼 500円	自家製焼豚メンマ丼 	大豆キーマカレー丼 	俺の生姜焼丼 	かりかり梅と根菜つくね丼 夏季限定 	チンジャオロース丼
カレー	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	ビーフカレー 550円

スマホで
簡単！

“個人注文・個人決済”

その3 便利な機能

お弁当TVではスマートフォンやパソコンを使い、どこからでもご注文ができて、お支払いも個人で出来るサービスがございます。
今回は頼み忘れ防止、一括注文などの便利な機能をご紹介します。

1 頼み忘れ防止メール

ご注文締切り1時間前に、頼み忘れを防ぐ為の「頼み忘れ防止メール」をお送りすることが出来ます。
【会員情報】ページより設定が可能です。



簡単設定で
うっかりミス
を防ぐ！

2 一括注文

最大1ヶ月分のご予約を一括で行うことが出来ます。
【一括注文】ページより全選択もしくは、日にちを指定してご注文ください。



簡単操作で
らくらく
おまとめ注文！

3 請求明細データダウンロード

1ヶ月分のご利用状況をデータでダウンロードすることが出来ます。
【会員請求】ページより「年月」を指定してダウンロードしてください。

より詳しい内容は
【ユーザー情報】の
【ヘルプとサポート】にて
案内しております。



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。

