

★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

ご注文締切時間 9:00	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 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	6	7	8	9	10	11
	豚肉春雨のカレー炒め・チキンカツ五目ひじき煮	豚生姜焼きあんかけ・天ぷら温野菜	肉団子・イカフライ切昆布と厚揚げの中華風煮	若鶏豆腐蒸し・メンチカツ自家製ハムマカロニサラダ	麻婆春雨・海鮮焼売グリーンサラダ	
	13	14	15	16	17	18
	鶏照焼・アジフライチリコンカン	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	ポークシチュー・ハンバーグ切り干し大根煮	焼豚ニラもやし炒め白身魚フライ	イカ天酢豚あん・オムレツキャベツの塩昆布和え	
電子レンジ可 日替わり弁当 【黒】 選べるご飯 大 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	20	21	22	23	24	25
	厚揚げと蓮根の甘みそ炒め肉野菜の広東風炒め	豚肉春雨の野菜炒め・豆腐きのこあんウインナー串カツ	キーマカレー・海老カツ肉じゃが	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	青椒肉絲・クリーミーフライ若鶏豆腐のなめ茸あん	
	27	28	29	30		
	挽肉カレー・とんかつ五目ひじき煮	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	白身魚の酢豚あん・根菜つくね卵と木耳炒め	豚すき・ポローニヤカツツナマカロニサラダ		
電子レンジ可 日替わり弁当 【黒】 選べるご飯 大 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	6	7	8	9	10	11
	ネギ味噌チキン豚肉玉子木くらげ炒め	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	豚肉と茄子の味噌炒め鶏のから揚げ	エビチリ風春雨炒め大葉香るサクサク春巻	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	
	13	14	15	16	17	18
	シーフードカレーとんかつ	豚バラオイスターソース炒め鶏天の甘辛だれ	すき焼き風煮のり塩チキンカツ	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	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	
電子レンジ可 Rich 選べるご飯 大 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	20	21	22	23	24	25
	ハンバーグハヤシソースがけがんもと椎茸の煮物	豚肉の生姜焼き白身フライのタルタルソースがけ	Wエビフライスパゲティナポリタン	肉じゃがチキンカツ	酸辣湯（スーラータン）Wヒレカツ	
	27	28	29	30		
	スタミナ焼肉玉子サラダフライ	Wチキンステーキトマトソースタンタン風挽肉炒め	ビーフメンチカツ和風シーフードパスタ	豚肉の時雨煮カニクリームコロッケ		
電子レンジ可 Rich 選べるご飯 大 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	6	7	8	9	10	11
	豚しゃぶサラダいかフライ	鶏肉の和風竜田揚げさわらのマヨ味噌だれ	鶏大根かにクリーミーコロッケ	トンテキ野菜かき揚げと竹輪の磯部揚げ	トラウトサーモンの西京漬焼き筑前煮	
	13	14	15	16	17	18
	鶏肉の甘酢あんかけ麻婆春雨	酢豚いかとブロッコリーの塩炒め	豚肉と茄子の豆板醤炒め具だくさん海鮮ステーキ	欧州産さばかつ厚切ハムステーキ	鶏きやべつメンチかつたらのカレー粉焼き	
電子レンジ可 Rich 選べるご飯 大 並 彩 白米 白米 金芽ロウカット玄米	20	21	22	23	24	25
	トラウトサーモンの味噌漬焼き牛肉コロッケ	厚切りひれかつさばの塩焼き	鶏肉の梅肉ソース南瓜とハムの二層かつ	ルーローハン風炒め肉団子と野菜の中華煮	えびフライの卵とじ肉野菜炒め	
	27	28	29	30		
	かきフライ・自家製タルタル鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ	あじフライハムステーキマヨマスタード	チーズinハンバーグ鶏肉とごぼうの山椒炒め	親子煮北海道産秋鮭の西京漬焼き		

◆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 	下町ホリちゃんのチキン南蛮 	下町ホリちゃんの唐揚げ 	自家製東京トンテキ 	下町ホリちゃんのヤンニョムチキン
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。

