

2022年新宿店

9月



042-660-1256

お弁当

042-660-1256

『さらに美味しく!もっと便利に!』



◆お知らせ◆

予告!!”冷凍弁当”通販始まります!

冷凍弁当の通信販売を近日開始いたします。  
人気の美味しいお弁当をいつでも、どこでも気軽にお召し上がり頂けます。  
開始日や詳細は WEB で公開します。ぜひお楽しみに!

★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。
- ◆ご注文はお電話をお願いします。

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



日替わり弁当  
【赤】

選べるご飯



日替わり弁当  
【黒】

選べるご飯



Rich

選べるご飯



少しだけ Rich な気分を!



| 月                                               | 火                                                        | 水                                             | 木                                                | 金                                                   |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5<br>241kcal<br>豚しゃぶポン酢<br>オムレツ天                | 6<br>338kcal<br>メンチカツ・厚揚げと野菜の味噌炒<br>サバ塩焼き                | 7<br>425kcal<br>ヤンニョムナゲット・麻婆豆腐<br>五目ひじき煮      | 1<br>368kcal<br>春雨・豚ザーサイ炒め<br>温野菜                | 2<br>437kcal<br>根菜つくね・厚揚げとブロッコリーの甘味噌<br>ロースハムキャベツ炒め |
| 12<br>365kcal<br>クリーミーフライ・豚ロース玉葱あん<br>卵と豚肉の木耳炒め | 13<br>388kcal<br>ウインナー串カツ・豆腐のきのこあん<br>マカロニとロースハムのカレーステーキ | 14<br>346kcal<br>海老カツ・ポークシチュー<br>切り干し大根       | 8<br>362kcal<br>イカ天串・豚すき<br>たまごマカロニサラダ           | 9<br>352kcal<br>ポローニャカツ・千草焼き甘酢あん<br>切り昆布と厚揚げの中華風煮   |
| 19<br>敬老の日                                      | 20<br>312kcal<br>チキンカツ・豆腐の中華旨煮<br>さつま揚げ・こんにゃく・いんげん       | 21<br>412kcal<br>ホキフライ・肉団子の酢豚風<br>フレンチ温野菜     | 15<br>400kcal<br>若鶏豆腐ハンバーグ天・八宝菜<br>ブロッコリービーンズサラダ | 16<br>340kcal<br>豚カレー揚げ・茄子ポン酢<br>ロースハムキャベツ炒め        |
| 26<br>479kcal<br>とんかつ<br>ポークカレー                 | 27<br>349kcal<br>チキンナゲット・中華風焼肉<br>五目ひじき煮                 | 28<br>410kcal<br>海鮮焼売・豚ロースの酢豚あん<br>たまごマカロニサラダ | 22<br>376kcal<br>イカバーグ・豚生姜焼き<br>自家製ハムマカロニサラダ     | 23<br>秋分の日                                          |

|                                           |                                          |                                            |                                             |                                               |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 5<br>307kcal<br>シーフードカレー<br>Wヒレカツ         | 6<br>468kcal<br>鶏のから揚げ<br>牛肉の彩りチャプチェ     | 7<br>268kcal<br>ビーフメンチカツ<br>トマトとツナのスパゲティ   | 1<br>301kcal<br>ネギ塩だれ炭火風焼肉<br>鶏のレモンベツパー焼き   | 2<br>334kcal<br>麻婆豆腐<br>アジフライ                 |
| 12<br>481kcal<br>Wエビフライ<br>ベーコンとイカのジェノベーゼ | 13<br>459kcal<br>坦々みそスンドゥブ<br>中華春巻&シューマイ | 14<br>485kcal<br>豚肉の生姜焼き<br>玉子サラダフライ       | 8<br>336kcal<br>チンジャオロース<br>鶏の黒酢にんにく焼き      | 9<br>300kcal<br>肉じゃが<br>トマト包みメンチ              |
| 19<br>敬老の日                                | 20<br>374kcal<br>回鍋肉<br>とんかつ             | 21<br>253kcal<br>秋のきのこハンバーグ<br>がんもどきと椎茸の煮物 | 15<br>447kcal<br>鶏のハーブ&ワインビネガー<br>エビチリ風春雨炒め | 16<br>478kcal<br>台湾風ルーローハン<br>白身魚フライタルタルソースかけ |
| 26<br>486kcal<br>ポークハムカツ<br>ほうれん草ペペロンチーノ  | 27<br>526kcal<br>豚肉玉子木くらげ炒め<br>鶏の竜田揚げ    | 28<br>310kcal<br>広東春雨<br>チキンカツ             | 22<br>332kcal<br>チキントマトシチュー<br>チーズメンチカツ     | 23<br>秋分の日                                    |

|                               |                                      |                                  |                                       |                                  |
|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 5<br>厚切りひれかつ・おろしポン酢<br>たら七味焼き | 6<br>ゴーヤチャンプル<br>アトランティックサーモンの西京漬け焼き | 7<br>さばのピリ辛山椒ソース<br>麻婆豆腐         | 1<br>八宝菜<br>ハムとチーズのクランチかつ             | 2<br>国産さばの塩麹フライ<br>鶏肉のタレ焼き       |
| 12<br>豚ロース焼肉<br>濃厚カレールーコロッケ   | 13<br>海苔ごま衣の和風チキンかつ<br>真あじ開きの塩焼き     | 14<br>たっぷりチーズインハンバーグ<br>トロトロ海老かつ | 8<br>自家製タルタルのフライドチキン南蛮<br>赤魚のレモンバター焼き | 9<br>豚肉の生姜炒め<br>きのこのラグーパスタ       |
| 19<br>敬老の日                    | 20<br>鶏肉のトマト煮込み<br>銀鯉の塩焼き            | 21<br>真鱈の天ぷら<br>豚肉と茄子のオイスター炒め    | 15<br>豚肉の柳川風<br>いかフライ                 | 16<br>鶏肉と筍のルーローハン風炒め<br>さわらの照り焼き |
| 26<br>豚肉ねぎ塩炒め<br>お好み焼き風オムレツ   | 27<br>鶏肉の塩麹焼き<br>豆腐の海老あんかけ           | 28<br>ポークストロガノフ<br>カラフトししゃもの干物   | 22<br>厚切りハムかつの卵とじ<br>さばの塩焼き           | 23<br>秋分の日                       |

【お願い】●お弁当は涼しい場所に置いて下さい●13時までに召し上がり下さい●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



# ◆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                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>おすすめ</b><br>ご飯は選べます<br><small>CHECK!</small> 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。<br><b>550円</b> | 自家製豚の生姜焼き<br>                               | 豚しゃぶ野菜ポン酢<br>                               | 下町ホリちゃんの子キン南蛮<br>                | 下町ホリちゃんの唐揚げ<br>                         | 下町ホリちゃんの子キン南蛮<br>                      |
| <b>スマートミール</b><br><br>※ご飯は雑穀米です。<br><b>600円</b>                                             | さば竜田の野菜あんかけ<br>五目ひじき煮<br>602kcal/食塩相当量 2.6g | ごまだれ豚ロース焼と<br>野菜の中華炒め<br>633kcal/食塩相当量 2.7g | 鯖の西京焼(骨なし)<br>548kcal/食塩相当量 1.8g | 若鳥の南蛮漬<br>きのこ野菜炒め<br>553kcal/食塩相当量 2.6g | 和風弁当<br>さば香味焼と煮物<br>617kcal/食塩相当量 2.4g |
| <b>肉</b><br>※副菜はおまかせです。<br>※写真はイメージです。<br><b>580円</b>                                       | とんかつポン酢弁当<br>                               | カラフルそぼろ重<br>                                | 鶏ステーキ弁当<br>                      | カツ重<br>                                 | ハンバーグ &<br>クリームコロッケ弁当<br>              |
| <b>魚</b><br>※副菜はおまかせです。<br>※写真はイメージです。<br><b>650円</b>                                       | 特上のり鮭重<br>                                  | さば塩焼弁当<br>                                  | 甘塩鮭弁当<br>                        | さばみりん焼弁当<br>                            | 特上のり鮭重<br>                             |
| <b>丼</b><br><b>500円</b>                                                                     | 自家製焼豚メンマ丼<br>                               | 豚ロースのソースカツ丼<br>                             | 俺の焼肉丼<br>                        | 町中華の麻婆なす丼<br>                           | ねぎ塩焼肉丼<br>                             |
| <b>カレー</b>                                                                                  | カツカレー<br><b>600円</b>                        | ビーフカレー<br><b>550円</b>                       | カツカレー<br><b>600円</b>             | ビーフカレー<br><b>550円</b>                   | カツカレー<br><b>600円</b>                   |



## “個人注文・個人決済”

### その1 ネット注文による個人注文

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。  
今回はネットからのご注文方法をご紹介します。



登録済みのメールアドレスと  
パスワードを入力して  
**ログイン**



メニューから  
好きなお弁当を  
**クリック**



注文数を選んで  
**カートに入れる**



確認して  
間違いなければ  
**注文する**

注文  
完了



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。



※詳しくはお問い合わせ下さい。