



オードブル

3,000円

※ご注文は  
3日前12時まで  
にお電話で



豚汁 130円



土曜日の  
目替わり

地域によっては配達できない場合があります。  
ご注文は前日の15時までにお願いします。

4日 焼肉とチキンカツ

11日 あじフライ  
焼きそば

18日 とんかつ  
ハムマカロニサラダ

25日 塩タレ焼肉  
カレーコロッケ

タニタ食堂の  
減塩みそ汁 100円

おまかせサラダ 120円



月 MONDAY

火 TUESDAY

水 WEDNESDAY

木 THURSDAY

金 FRIDAY



日替わり【赤】  
選べるご飯

大 白米

並 白米

彩 金芽  
ロウカット  
玄米



6 426kal 豚すき・蓮根と白揚げ天ぷら  
自家製ハムマカロニサラダ

7 357kal クリームフライ・ハムキャベツ野菜炒め  
ポークカレー

8 479kal さば磯部フライ・豚の生姜焼  
自家製ハムマカロニサラダ

9 348kal とんかつ・豚肉春雨野菜炒め  
オムレツ野菜あんかけ

10 380kal 豚玉葱串・豆腐ハンバーグ野菜あん  
もやしナムル・焼豚

11 357kal 焼肉にんにくの芽・竹輪のカレー天  
五目ひじき

12 404kal お肉屋さんのメンチカツ  
ポークシチュー

13 409kal いわしフライ・筑前煮  
イカ天串オーロラソース

14 354kal 海鮮揚げ焼売・麻婆厚揚げ  
ハムマカロニカレー炒め

15 250kal 蒸し鶏塩だれ和え・カレーコロッケ  
さば塩焼

16 347kal 豚すき・鶏ささみカツ  
温野菜

17 336kal 八宝菜・海老カツ  
細切昆布煮

18 367kal とんかつ・麻婆春雨  
チリコンカン

19 376kal メンチカツ・肉にらもやし炒め  
ポークカレー

20 466kal ビックホキフライ・酢豚風チキンボール  
自家製ハムマカロニサラダ

21 文化の日

22 342kal 焼肉にんにくの芽・揚げ餃子  
五目ひじき

23 367kal あじフライ・麻婆茄子  
つきこんびり辛炒め・白揚

24 376kal メンチカツ・肉にらもやし炒め  
ポークカレー

25 466kal ビックホキフライ・酢豚風チキンボール  
自家製ハムマカロニサラダ

26 376kal トマトポークカレー  
チキンフライ  
五目ひじき煮  
マカロニサラダ  
ブロッコリーとコーンのソテー

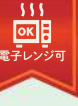
27 471kal 豚バラスタミナ焼肉  
鶏の西京焼き  
秋野菜の炊き合わせ  
春雨中華サラダ  
うぐいす豆

28 441kal 鶏のから揚げ  
ジャージャーキャベツの味噌炒め  
高野豆腐の含め煮  
小松菜のお浸し  
佃煮

29 385kal 白身魚フライタルタルソース添え  
台湾風ルーローハン  
竹輪とオクラの煮物  
胡瓜とワカメの中華和え  
高菜キャベツ

30 414kal 肉じゃが  
たっぷりコンフライ  
マカロニナポリタン  
三色ナムル  
カップ明太子

31 362kal 豚肉の生姜焼き  
アジフライ  
ジャーマンポテト  
ほうれん草の胡麻和え  
かみなりこんにゃく



日替わり【黒】  
選べるご飯

大 白米

並 白米

彩 金芽  
ロウカット  
玄米



6 397kal エビフライ&イカフライ  
ほうれん草ペペロンチーノ  
ザーサイもやし炒め  
結び白滝とがんもの煮物  
ジューシー肉シューマイ

7 305kal 秋のきのこハンバーグ  
切干太根煮  
ポテトサラダ  
さつま揚げの利久焼

8 424kal 肉豆腐  
牛肉コロッケ  
あさりと菜の花のスープ煮  
胡瓜と玉ねぎのツナサラダ  
インゲンとコーンのバターソテー

9 441kal 鶏のから揚げ  
ジャージャーキャベツの味噌炒め  
高野豆腐の含め煮  
小松菜のお浸し  
佃煮

10 385kal 白身魚フライタルタルソース添え  
台湾風ルーローハン  
竹輪とオクラの煮物  
胡瓜とワカメの中華和え  
高菜キャベツ

11 444kal 白菜とウインナーのクリームシチュー  
チキンカツ  
クーピーリッチ  
さつま揚げとインゲンの和え物  
ミートボール

12 456kal ビックハムカツ  
トマトバジルスパゲティ  
ぜんまい煮付  
もやしのキムチ炒め  
オクラの生姜昆布和え

13 285kal 鶏肉と春雨の中華炒め  
枝豆コロッケ  
田舎煮  
グリーンサラダ  
三色豆

14 266kal さっくりメンチカツ  
ネギ塩だれ炭火風焼肉  
椎茸とこんにゃくの煮物  
ごぼうとひじきのサラダ  
粉ぶき芋

15 414kal 肉じゃが  
たっぷりコンフライ  
マカロニナポリタン  
三色ナムル  
カップ明太子

16 362kal 豚肉の生姜焼き  
アジフライ  
ジャーマンポテト  
ほうれん草の胡麻和え  
かみなりこんにゃく

17 390kal 広東春雨  
鶏の塩から揚げ  
けんちん風煮  
こまツナ和え  
カップなめ茸

18 322kal 回鍋肉  
牛すじ入りコロッケ  
切干太根のハリハリ漬け  
豆腐チャンプル  
海鮮さつま

19 543kal 豚丼風煮  
鶏肉のバジルオイル焼き  
ほうれん草ともやしのコーンバター炒め  
大学芋  
しらす生姜

20 306kal 牛肉コチュジャンブルコギ  
エビカツ  
厚揚げと太根の煮物  
キムチもやし  
松前風高菜キャベツ

21 文化の日

22 392kal サラダチキンの梅ソース  
あじフライ

23 377kal タラのきのこあんかけ  
きゃべつメンチカツ

24 404kal 三元豚ひれかつ  
カレイのキャロットマリネ

25 394kal 塩麹チキンスティックフライ  
ひき肉もやし炒め

26 419kal ロースとんかつマヨマスタード  
塩焼きそば

27 354kal 鶏肉の山賊焼き  
あじの南蛮漬け

28 361kal 焼肉ビビンバ  
3種きのこのクリームコロッケ

29 373kal 鶏肉のピリ辛照り焼き  
いかフライ

30 390kal 酢豚  
赤魚のタンドリー焼き

31 356kal 豚肉ときくらげの卵炒め  
さばメンチカツ

32 400kal 酢鶏  
ますの塩焼き

33 381kal 鶏皮餃子  
タラのカレー粉焼き

34 371kal 親子煮  
白身魚フライ

35 438kal 豚ロース生姜焼き  
黒はんぺんフライ

36 366kal エビフライ&子持ちししゃもフライ  
筑前煮

37 353kal 麻婆豆腐  
さばの塩焼き

38 365kal さわらの西京漬  
カレーコロッケ

39 368kal 銀鮭の塩焼き  
鶏もも唐揚げ卵とじ

40 369kal えびマヨネーズ  
けんちん煮



Rich  
選べるご飯

大 白米

並 白米

彩 金芽  
ロウカット  
玄米



6 361kal 焼肉ビビンバ  
3種きのこのクリームコロッケ

7 400kal 酢鶏  
ますの塩焼き

8 366kal エビフライ&子持ちししゃもフライ  
筑前煮

9 366kal 麻婆豆腐  
さばの塩焼き

10 353kal さわらの西京漬  
カレーコロッケ

11 368kal 銀鮭の塩焼き  
鶏もも唐揚げ卵とじ

12 369kal えびマヨネーズ  
けんちん煮

13 373kal 鶏肉のピリ辛照り焼き  
いかフライ

14 390kal 酢豚  
赤魚のタンドリー焼き

15 356kal 豚肉ときくらげの卵炒め  
さばメンチカツ

16 400kal 酢鶏  
ますの塩焼き

17 381kal 鶏皮餃子  
タラのカレー粉焼き

18 371kal 親子煮  
白身魚フライ

19 438kal 豚ロース生姜焼き  
黒はんぺんフライ

20 366kal エビフライ&子持ちししゃもフライ  
筑前煮

21 353kal 麻婆豆腐  
さばの塩焼き

22 365kal さわらの西京漬  
カレーコロッケ

23 368kal 銀鮭の塩焼き  
鶏もも唐揚げ卵とじ

24 369kal えびマヨネーズ  
けんちん煮

25 386kal サバのトマトソース煮  
ほうれん草のマカロニソテー

26 419kal ロースとんかつマヨマスタード  
塩焼きそば

27 354kal 鶏肉の山賊焼き  
あじの南蛮漬け

曜日替わり

月 MONDAY

火 TUESDAY

水 WEDNESDAY

木 THURSDAY

金 FRIDAY

電子レンジ可  
ご注文について  
前日の12時までに  
ご注文下さい。  
**特上のり弁**  
**1,000円**



679kcal  
のり弁トロカレイ西京焼



595kcal  
のり弁当銀鮭ハラス西京焼



743kcal  
のり弁さば胡麻みりん焼



595kcal  
のり弁当銀鮭ハラス西京焼



679kcal  
のり弁トロカレイ西京焼

電子レンジ可  
**丼**  
**500円**



NEW  
柔らかチキンソースカツ丼



自家製焼豚メンマ丼



とりめし丼



梅香る漬物と塩たれ豚丼



にんにくの芽甘たれ焼肉丼

電子レンジ可  
おすすめ  
ご飯は選べます  
**550円**  
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。  
おかずのみのカロリー表示になります。



NEW  
720kcal  
豚肉とにんにくの芽オイスター炒め



856kcal  
下町ホリちゃんのチキン南蛮



820kcal  
下町ホリちゃんの唐揚げ



850kcal  
寿司屋が作った山葵マヨのなみだ唐揚げ



820kcal  
下町ホリちゃんの唐揚げ

電子レンジ可  
**カラフル2段**  
**580円**



野菜グリーンカレー



NEW  
レンジで熱熱! 豚丼卵とじ



タイ料理定番カオマンガイ



ラーメン屋の店主が作るてりまヨチャーシュー



NEW  
四川風唐揚げピリ辛炒め

電子レンジ可  
**カレー**  
**500円**



Chicken Cutlet Curry  
**チキンカツカレー**  
812kcal

毎日、注文できます。  
好評につき  
今月も!  
**500円**

電子レンジ可  
Smart Meal  
スマートミール  
**600円**  
※ご飯は雑穀米です。



548kcal/食塩相当量 1.8g  
さわらの西京焼  
根菜炒め煮(骨無)



602kcal/食塩相当量 2.6g  
さば竜田の野菜あんかけ  
五目ひじき煮



633kcal/食塩相当量 2.7g  
ごまだれ豚ロース焼  
野菜の中華炒め



617kcal/食塩相当量 2.4g  
和風弁当  
さば香味焼と煮物



553kcal/食塩相当量 2.6g  
若鳥の南蛮漬  
きのこ野菜炒め

電子レンジ可  
**魚**  
**680円**  
※副菜はおまかせです。  
※写真はイメージです。



551kcal  
甘塩鮭弁当



760kcal  
さば塩焼弁当



551kcal  
甘塩鮭弁当



760kcal  
さば塩焼弁当



551kcal  
甘塩鮭弁当

スマホで簡単!

“個人注文・個人決済”

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。

注文方法

決済方法



1  
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**



2  
メニューから  
好きなお弁当を  
**クリック**



3  
注文数を選んで  
**カートに入れる**



4  
確認して  
間違いなければ  
**注文する**

コンビニ

翌月初めに御社へ  
まとめて  
「個人宛のご請求書」  
が届きます。  
金額をご確認ください。  
1 その場でバーコードから  
キャッシュレス決済ができます。  
2 コンビニでお支払い頂けます。

クレジットカード

当月末に個人宛に  
「ご請求メール」  
が届きます。  
カード番号を  
入力して決済。

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。

Smart Meal  
スマートミール

