

パーティ イベント弁当 **オードブル ロク弁** **ピュッフェ スタッフ弁当**



新しい! **みそ汁サービスのご提案**
野菜が入った自家製みそ汁(日替り)
※お湯は入っていません。
60円
ねぎ若芽
青菜油揚

夕食 日替り
お届け致します **600円~**
夜もオススメ!

その他、お祝いの席や会合にぴったりのお弁当を取り揃えております。
詳しくは、ホームページをご覧ください!

選べる! ご飯

大 白米	並 白米	彩 金芽 ロウカット 玄米
---------	---------	------------------------

土曜日の **目替り** 4 18 11 25
お届け致します

4 427kcal	豚肉と春雨の野菜炒め・カレーコロッケ 自家製ハムマカロニサラダ	11 365kcal	ハンバーグ・ちくわ天 野菜サラダ
18 427kcal		25 415kcal	あじフライ・厚揚げの酢豚風 野菜サラダ

選べる **日替り弁当**
毎日3種から **赤** **黒** **Rich**

電子レンジ可 **日替わり【赤】**

月 -Mon-	火 -Tue-	水 -Wed-	木 -Thu-	金 -Fri-
6 振替休日	7 八宝菜・餃子 味付けいなり揚げ 大根煮 340kcal	8 唐揚げ 豆腐の酢豚風 温野菜 487kcal	9 カレー南蛮 南瓜とウィンナーの天ぷら 自家製ハムマカロニサラダ 460kcal	10 あじフライ ハムと野菜のオイスターソース炒め ポークシチュー 352kcal
13 イカフライ ポークカレー 粗挽きウィンナー 429kcal	14 海老クリームコロッケ 麻婆豆腐 ひじき煮 360kcal	15 鶏肉豆腐天 豚肉とにんにく芽と筍のオイスターソース炒め チリコンカン 363kcal	16 ハンバーグ 筑前煮 ちくわカレー天 476kcal	17 お肉屋さんのメンチカツ キムチもやし 363kcal
20 豚串カツ クリームシチュー 厚揚げ自家製みそかけ 284kcal	21 イカバーグ天ヤンニョムタレ 豚肉の生姜焼 温野菜 353kcal	22 さばの磯辺揚げ ミートボールの酢豚風 味付けいなり揚げと蒟蒻煮 388kcal	23 チキンカツ 豚肉と春雨のカレー 野菜炒め・さば塩焼 335kcal	24 海老野菜かき揚げ 麻婆なす オムレツの野菜あん 318kcal
27 オムレツ天 豚肉と茄子の甘みそかけ 筑前煮 321kcal	28 ウィンナー串 肉ニラもやし炒め ひじき煮 324kcal	29 ヤンニョムチキン 豆腐ハンバーグ野菜あん 温野菜 506kcal	30 ちくわ天 麻婆春雨 チャーシューメンマ 330kcal	31 ハムカツ 自家製マカロニサラダ ポークカレー 427kcal

電子レンジ可 **日替わり【黒】**

お知らせ
5月1日(水)・5月2日(木)は日替わり1種類のみの対応になります。
曜日替わりのメニューもお休みになります。ご不便をおかけしますが宜しくお願いいたします。

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 ビックハンカツ バジルスパゲティ ごぼう巻きとこんにゃくの煮物 もやしの胡麻和え / ミニハンバーグ 506kcal	8 鶏のBBQソース焼き 豚肉玉子木くらげ炒め ピリ辛れんこん / 菜の花のお浸し 抹茶わらび餅 401kcal	9 麻婆豆腐 ハムサラダフライ ジャーマンポテト / 焼餃子 厚焼玉子 342kcal	10 回鍋肉 きたあかりコロッケ 田舎煮 / 豆腐とわかめのチョレキサラダ ラー油しいたけ 348kcal
13 和風ハンバーグ 切干大根煮 / 竹輪とほうれん草のマヨ味噌和え カップ磯のり 387kcal	14 豚バラキャベツの塩だれ炒め 白身フライタルタルソース添え 大豆とこんにゃくの旨煮 / 大根梅しそサラダ もやしの旨辛しょうが昆布 369kcal	15 肉じゃが アジフライ マカロニポリタン / キャベツと胡瓜の中華和え さつま揚げの利久焼 413kcal	16 海鮮ビーフンソテー 鶏と竹輪の南部揚げ 五目きんぴら / 糸こんにゃくのキムチ炒め ねぎ塩もやし 298kcal	17 豚肉の生姜焼き トマト包みメンチ キャベツザーサイ炒め ワカメサラダ / タレ付き肉団子 550kcal
20 エビフライ&イカフライ 高菜とベーコンの和風ガーリックパスタ 五目ひじき煮 / おくらのお浸し ジャキジャキ梅ごぼう 315kcal	21 麻婆茄子 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め ちくわと山菜のマヨワサ / 大学芋 448kcal	22 チキンステーキトマトソース スタミナ焼肉 五目煮豆 / 生姜キャベツ ポテトサラダ 379kcal	23 ポークシチュー 牛ごぼうフライ きのこマカロニのソテー イタリアンサラダ / うぐいす豆 387kcal	24 鶏肉と大豆の中華炒め 天ぷら三種盛り あさりとビーフンのペペロンチーノ オニオンサラダ / 肉焼売 422kcal
27 豚挽き肉の韓国風サムジャン炒め 帆立風味フライ 豆腐とカニカマの旨煮 粉ふき芋 / ブチハンバーグ 348kcal	28 とんかつ 茄子のポロネーゼ 高野豆腐の含め煮 / 紅白花生ごま かぼちゃサラダ 441kcal	29 ネギ塩だれ炭火焼肉 牛肉コロッケ クレープリッチー / マカロニサラダ 枝豆とわかめのツナ和え 331kcal	30 広東春雨 ハンカツ のっぺい煮 / 三色ナムル 佃煮 303kcal	31 目玉焼きハンバーグ 大根と椎茸の煮物 豆とひじきのサラダ / フライドポテト 375kcal

電子レンジ可 **Rich**

お知らせ
5月1日(水)・5月2日(木)は日替わり1種類のみの対応になります。
曜日替わりのメニューもお休みになります。ご不便をおかけしますが宜しくお願いいたします。

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 鮭の塩焼き 麻婆春雨 365kcal	8 ささ身フライ タラのきのこあんかけ 321kcal	9 豚しゃぶ胡麻だれ ほっけの塩焼き 365kcal	10 さばの竜田揚げ 和風おろしハンバーグ 379kcal
13 ヤンニョムチキン ますのちゃんちゃん焼き 354kcal	14 ロースとんかつ 焼きそば 425kcal	15 焼き鯖のマリネ 肉団子と春雨のスープ煮 343kcal	16 あじフライ 豚肉のスパイシー炒め 369kcal	17 えびフライ・タルタル 鶏肉の胡麻味噌焼 387kcal
20 チーズinメンチかつ さばの山椒焼き 401kcal	21 親子煮 いわしの柚子胡椒焼き 391kcal	22 豚丼風煮 カレーのピリ辛あんかけ 351kcal	23 鶏肉の照り焼き サーモンフライ 377kcal	24 麻婆豆腐 かにクリームコロッケ 331kcal
27 デミグラスハンバーグ 厚揚げのキムチ炒め 373kcal	28 トンテキ 白身魚フライ 400kcal	29 八宝菜 きやべつメンチかつ 362kcal	30 豚肉と厚揚げの味噌炒め 厚切りハンカツ 389kcal	31 鶏肉の唐揚げ ニシンの照り焼き 358kcal

自家製みそ汁 **60円** **青菜油揚** **ねぎ若芽** **青菜油揚** **ねぎ若芽** **青菜油揚**

日替わり弁当【黒】 メニュー詳細

月	火	水	木	金
		1	2	3
		お休み 日替わり【赤】のみになります。	お休み 日替わり【赤】のみになります。	憲法記念日
6	7 506kcal	8 401kcal	342kcal	10 348kcal
振替休日	ピックハムカツ バジルスパゲティ ごぼう巻きとこんにゃくの煮物 もやしの胡麻和え ミニハンバーグ	鶏のBBQソース焼き 豚肉玉子木くらげ炒め ピリ辛れんこん 菜の花のお浸し 抹茶わらび餅	麻婆豆腐 ハムサラダフライ ジャーマンポテト 焼餃子 厚焼玉子	回鍋肉 きたあかりコロッケ 田舎煮 豆腐とわかめのチョレギサラダ ラー油しいたけ
13 387kcal	14 369kcal	15 413kcal	16 298kcal	17 550kcal
和風ハンバーグ 切干大根煮 竹輪とほうれん草のマヨ味噌和え カップ磯のり	豚バラキャベツの塩だれ炒め 白身フライタルタルソース添え 大豆とこんにゃくの旨煮 大根梅しそサラダ もやしの旨辛しょうが昆布	肉じゃが アジフライ マカロニナポリタン キャベツと胡瓜の中華和え さつま揚げの利久焼	海鮮ビーフンソテー 鶏と竹輪の南部揚げ 五目きんぴら 糸こんにゃくのキムチ炒め ねぎ塩もやし	豚肉の生姜焼き トマト包みメンチ キャベツザーサイ炒め ワカメサラダ タレ付き肉団子
20 315kcal	21 448kcal	22 379kcal	23 387kcal	24 422kcal
エビフライ&イカフライ 高菜とベーコンの和風ガーリックパスタ 五目ひじき煮 おくらのお浸し シャキシャキ梅ごぼう	麻婆茄子 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め ちくわと山菜のマヨワサ 大学芋	チキンステーキトマトソース スタミナ焼肉 五目煮豆 生姜キャベツ ポテトサラダ	ポークシチュー 牛ごぼうフライ きのことマカロニのソテー イタリアンサラダ うぐいす豆	鶏肉と大豆の中華炒め 天ぷら三種盛り あざりとビーフンのペペロンチーノ オニオンサラダ 肉焼売
27 348kcal	28 441kcal	29 331kcal	30 303kcal	31 375kcal
豚挽き肉の韓国風サムジャン炒め 帆立風味フライ 豆腐とカニカマの旨煮 粉ふき芋 プチハンバーグ	とんかつ 茄子のポロネーゼ 高野豆腐の含め煮 紅白花形さつま かぼちゃサラダ	ネギ塩だれ炭火風焼肉 牛肉コロッケ クービーリチー マカロニサラダ 枝豆とわかめのツナ和え	広東春雨 ハムカツ のっぺい煮 三色ナムル 佃煮	目玉焼きハンバーグ 大根と椎茸の煮物 豆とひじきのサラダ フライドポテト

※食材費高騰のため、一部商品を値上げさせていただくことになりました

曜日変わり

月 -Mon-

火 -Tue-

水 -Wed-

木 -Thu-

金 -Fri-

特上のり弁

リニューアル中、しばらくお待ちください。

電子レンジ可
丼
500円



柔らかチキンソースカツ丼



焼肉毛沢東丼(ポテト入)



タルタルのり弁



とりめし丼



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
580円

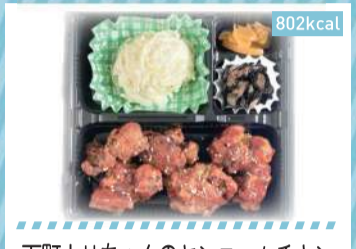
△レンジで温める時、キャベツのバックを取り出して下さい。
●おかずのみのカロリー表記になります。



自家製チキンはンバーグファイルフィッシュ



下町ホリちゃんの唐揚



下町ホリちゃんのヤンニョムチキン



下町ホリちゃんの唐揚



下町ホリちゃんのチキン南蛮

電子レンジ可
カラフル2段
580円



チキンと大豆のグリーンカレー



沖縄タコライス



ラーメン屋の店主が作るてりまヨチャーシュー



蕎麦屋のカレー南蛮めし



麻婆春雨(豚ホルモン入)

電子レンジ可
魚
700円

●副菜はおまかせです。
●写真はイメージです。



甘塩鮭弁当



さば塩焼弁当



甘塩鮭弁当



さば塩焼弁当



甘塩鮭弁当

電子レンジ可
スマートミール
600円

●ご飯は雑穀米です。



若鳥の南蛮漬きのこと野菜炒め



さわらの西京焼根菜炒め煮(骨無)



お豆たっぷりポークビーンズ三角厚揚げの煮物



和風弁当さば香味焼と煮物



チキントマトソース彩りポトフ

電子レンジ可
カレー
600円



チーズハンバーグカレー



フィレオフィッシュカレー



焼肉カレー



唐揚げウインナーカレー



焼肉カレー

自家製みそ汁
60円

青菜油揚

ねぎ若芽

青菜油揚

ねぎ若芽

青菜油揚

簡単 便利 時短

スマホで簡単!
個人注文・個人決済



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、健康になつたり、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、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。

●注文方法

Step 01 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**

Step 02 メニューから好きなお弁当を **クリック**

Step 03 注文数を選んで **カートに入れる**

Step 04 確認して間違いなければ **注文する**

●決済方法

決済方法 01 **コンビニ**

Step 01 翌月初めに御社へまとめて **個人宛の請求書**が届きます。

Step 02 **金額**をご確認下さい。

Step 03 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。

Step 02 **コンビニ**でお支払い頂けます。

決済方法 02 **クレジットカード**

Step 01 当月末に個人宛に **ご請求メール**が届きます。

Step 02 **カード番号**を入力して決済。

Smart Meal スマートミール