

毎日ご注文できます
生野菜サラダ 180円
 無くなり次第終了となります
 タニタ食堂の減塩おそ汁 **100円**

夕食 日替り
 お届け致します
 夜もオススメ!
600円~

ホームページをご覧ください!
 ビュッフェ 寿司 イベント弁当
 スタッフ弁当 ロケ弁 特注弁当
 パーティ オードブル

土曜日の目替り
 お届け致します
 7 カフライ / オムレツ 自家製カレーマカロニサラダ 366kcal
 14 メンチカツ / 茄子の油みそ野菜サラダ 292kcal
 21 カレーコロッケ / 豚肉とニンニクの芽炒め 五目切り干し大根 301kcal
 28 あじフライ / 麻婆茄子野菜サラダ 322kcal

選べる 日替り弁当
 毎日3種から **赤 黒 Rich**
 月 -Mon- 火 -Tue- 水 -Wed- 木 -Thu- 金 -Fri-

電子レンジ可
日替わり【赤】
 選べる!ご飯
 大 並 彩
 白米 白米 金芽ロウカット玄米

2 粗挽きウィンナー ポークシチュー 五目切干大根 300kcal	3 カレーコロッケ チキンの酢豚あん 自家製ハムマカロニサラダ 534kcal	4 ハンバーグ ハムと春雨のカレー炒め さばの磯辺揚げ 369kcal	5 メンチカツ 煮物盛り合わせ ハムと野菜のマカロニケチャップ炒め 376kcal	6 豆腐とさつまいもの天ぷら 茄子の油みそ 大豆とひじきの煮物 319kcal
9 豚串カツ 八宝菜 さばの塩焼 309kcal	10 牛肉コロッケ 鶏肉とニラのもやし炒め オムレツの酢豚あん 377kcal	11 唐揚げ 麻婆豆腐 自家製蟹カママカロニサラダ 530kcal	12 ナポリタン ハンバーグと海老フライ クリームシチュー 427kcal	13 イカフライ ジャーマンポテト 五目切り干し大根 378kcal
16 敬老の日	17 ナポリタン W海老フライ カレー 387kcal	18 ジャンボ揚げ焼売 オムレツの天津風甘酢あん ハムキャベツサラダ 446kcal	19 ウィンナー串 麻婆茄子 煮物盛り合わせ 267kcal	20 鶏肉豆腐天 肉じゃが チリコンカン 325kcal
23 秋分の日	24 ハンバーグ ハムと野菜のオイスター炒め ちくわ天 326kcal	25 唐揚げ オムレツの野菜あん 大豆とひじき煮 436kcal	26 白揚げ生薑天 筑前煮 野菜焼きそば 328kcal	27 お肉屋さんのメンチカツ 大根煮 ハムと野菜のマカロニケチャップ炒め 412kcal
30 餃子 麻婆豆腐 豚肉と蒟蒻の炒め煮 273kcal				

電子レンジ可
日替わり【黒】
 選べる!ご飯
 大 並 彩
 白米 白米 金芽ロウカット玄米

2 スタミナ焼肉 アジフライ 五目ひじき煮 生姜胡瓜 さつま揚げ和え 314kcal	3 イカフライマトソースがけ 甘辛ねぎま炒め 田舎煮 インゲンとえのきの酢味噌和え ブチハンバーグ 168kcal	4 豚肉玉子木くらげ炒め 鶏のから揚げ 野菜とマカロニのスープ煮 三色ナムル おかかこんにやく 476kcal	5 豚丼風煮 帆立風味カツ ザーサイもやし炒め ポテトサラダ 三色豆 464kcal	6 麻婆豆腐 枝豆コロッケ 蓮根とこんにやくのガーリックソテー コーンサラダ 佃煮 250kcal
9 シーフードカレー チキンカツ ブロッコリーと春雨の中華炒め もやしの旨辛しょうが昆布和え カップ金山寺みそ 317kcal	10 ビックハムカツ トマトとツナのスパゲティ ひじきと大豆の煮付け かぼちゃサラダ キャベツと紅生姜の和え物 443kcal	11 とんかつ 牛肉の彩りチャブチエ 高野豆腐の含め煮 インゲンのおかか和え 厚焼玉子 422kcal	12 肉じゃが サーモンフライ 高菜と豆腐の炒め物 オクラの梅肉和え シューマイ 341kcal	13 豚バラキャベツの塩だれ炒め チキンステーキ インゲンとエリンギソテー 枝豆とわかめのツナ和え 大学芋 459kcal
16 敬老の日	17 おろし豚しゃぶ 鶏ムネ肉天 切干大根煮 花野菜サラダ タレ付き肉団子 544kcal	18 回鍋肉 玉子サラダフライ ウィンナーとピーマンの中華炒め インゲンのおかか和え かみなりこんにやく 327kcal	19 鶏照焼き 豚挽と春雨のオイスターソース炒め 大根とさつま揚げの煮物 イタリオンサラダ カップわさび漬 303kcal	20 豚肉の生姜焼き 牛肉コロッケ あさりマカロニのペペロンチーノ こんにやくサラダ 佃煮 419kcal
23 秋分の日	24 エビフライ&白身フライ バジルスパゲティ タンタン風もやし 茄子の生姜和え 厚焼玉子 412kcal	25 秋のきのこハンバーグ がんもと椎茸の煮物 キムチもやし チンゲン菜と竹輪のポン酢ゴマ和え 247kcal	26 チキントマトシチュー チーズ入りメンチカツ あさりのキャベツバター 焼き餃子 オクラの山葵和え 329kcal	27 油淋鶏 広東春雨 こんにやくと人参の煮物 高菜切干大根炒め ほうれん草ナムル 408kcal
30 Wイカフライ 明太子スパゲティ 五目煮豆 ポテトサラダ 小松菜のおかか和え 386kcal				

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

2 麻婆豆腐 ニシンのケチャップあんかけ 327kcal	3 焼きさばのマリネ なす肉詰フライ 386kcal	4 豚肉プルコギ タコかつ 360kcal	5 鶏もも唐揚げ ますのきのこちゃんちゃん焼き 374kcal	6 えびフライ・タルタル 五目巾着と大根の煮物 357kcal
9 鶏肉のハニーマスタード 夏野菜チリコンカン 398kcal	10 ひれかつ南蛮 厚揚げのチゲ風煮 366kcal	11 タラの彩りトマトソース 中華旨煮 385kcal	12 青椒肉絲 さばの野菜味噌あんかけ 337kcal	13 ハンバーグ中華ソース 麩と油揚げの卵とじ 370kcal
16 敬老の日	17 豚ロースのピリ辛ソース 玉子サラダフライ 395kcal	18 銀鮭の塩焼き 揚げ鶏のみぞれ和え 395kcal	19 デミグラスハンバーグ クリームシチュー 351kcal	20 鶏肉の照り焼き 肉団子と野菜の甘酢炒め 365kcal
23 秋分の日	24 チキンのトマト煮込 白身魚フライ 336kcal	25 厚切りハムかつ ホッケの塩焼き 378kcal	26 イカのチリソース メンチかつ 392kcal	27 ガパオ風炒め 目玉風オムレツ 383kcal
30 八宝菜 赤魚のきのこあんかけ 380kcal				

曜日変わり

月 -Mon-

火 -Tue-

水 -Wed-

木 -Thu-

金 -Fri-

電子レンジ可
丼
500円



チャーマヨ丼



ピリ辛チーズ塩だれ焼肉丼



タルタルのり丼



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
ご飯が選べます
580円
●おかずのみのカロリー表記になります。



下町ホリちゃんチキン南蛮



揚鶏の酢豚風ソース



下町ホリちゃん唐揚



高知チキン南蛮



下町ホリちゃんヤンニョムチキン

電子レンジ可
ポットdeli
ご飯が選べます
580円



タイ料理のチキングリーンカレー



定食屋の肉玉煮



洋食屋のクリームシチューハンバーグ



蕎麦屋のカレー南蛮



町中華の天津飯

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。



鮭の幽庵焼き



さば塩焼弁当



鮭の西京焼き



さばの照焼き



甘塩鮭弁当

夏限定
うどん
580円



明太半熟玉子ぶっかけうどん



かき揚半熟玉子ぶっかけうどん



きつね半熟玉子ぶっかけうどん



かき揚半熟玉子ぶっかけうどん



明太半熟玉子ぶっかけうどん

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
さらに美味しく！リニューアル
カレー
600円



海老フライカレー



粗挽ウインナーカレー



チーズハンバーグカレー



焼肉カレー



唐揚赤ウインナーカレー

簡単 便利 時短

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

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。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。

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「ちゃんど」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「ちゃんど」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。

