

**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

ホームページの手続きはこちらから

土曜日の目替り

お届け致します

- 5 海老カツ / 豚肉と春雨の野菜炒め 切干大根 311kcal
- 12 焼売天 / 麻婆豆腐 野菜とマカロニの醤油炒め 292kcal
- 19 ハンバーグ / ナポリタン 野菜サラダ 352kcal
- 26 メンチカツ / 豚肉と春雨の野菜炒め 自家製ハムマカロニサラダ 373kcal

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

7 豚串カツ クリームシチュー 大豆とひじきの煮物 341kcal	8 ヤンニョムチキン 煮物の盛り合わせ 野菜焼きそば 441kcal	9 豆腐とさつまいもの天ぷら 鶏にらもやし炒め さばの塩焼 278kcal	10 ウィンナー串 豚肉と筍のオイスター炒め チリコンカン 309kcal	11 ハンバーグ 肉じゃが 自家製カレーマカロニサラダ 438kcal
14 <b>スポーツの日</b>	15 竹輪の磯辺揚げ 豚すき オムレツのケチャップソース 332kcal	16 カレーコロッケ 粗挽きウィンナー ハム野菜炒め 418kcal	17 唐揚げ 麻婆豆腐 煮物の盛り合わせ 423kcal	18 メンチカツ カレー 野菜とマカロニのケチャップ炒め 322kcal
21 さつまいも天 八宝菜 さばの塩焼 273kcal	22 アジフライ 筑前煮 つくね揚げ 442kcal	23 海老カツ 肉団子とウィンナー 切干大根 344kcal	24 揚げ餃子 豆腐天の酢豚あん 野菜焼きそば 316kcal	25 チキンの甘酢あん ニラもやし炒め 大豆とひじきの煮物 458kcal
28 オムレツ天 麻婆豆腐 ハムとマカロニのカレー炒め 238kcal	29 海老クリームコロッケ 豚肉と蒟蒻の炒め煮 ポークシチュー 323kcal	30 ハンバーグ ハムと春雨のカレー野菜炒め ちくわ天 343kcal	31 海老野菜かき揚げ 茄子の油味噌 煮物の盛り合わせ 336kcal	

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

7 ビックハムカツ スパゲティペペロンチーノ 切干大根煮 こんにゃくサラダ 海鮮さつま 408kcal	8 麻婆豆腐 白身魚フライタルタルソース添え 肉ニラもやし炒め 枝豆とわかめのツナ和え ジューシー肉シューマイ 429kcal	9 牛肉コチュジャンブルコギ ハムマヨサラダフライ けんちん風煮 小松菜のお浸し タレ付き肉団子 369kcal	10 のり塩チキンカツ 八宝菜 ビーフン挽肉炒め シーザーサラダ カップ磯のり 382kcal	11 鶏のムネ肉天 高菜とトマトガーリックパスタ かんもと椎茸の煮物 こんにゃくザーサイ炒め オクラとわかめの酢の物 425kcal
14 <b>スポーツの日</b>	15 甘辛ねぎま炒め 牛肉コロッケ いんげんのコーンバターソテー 蓮根の梅和え さつま揚げの利久焼 338kcal	16 チーズ入りメンチカツ チキントマトシチュー ベベロンマカロニ ごぼうとひじきのサラダ ハチ巻 374kcal	17 豚肉の生姜焼き アジフライ ウィンナーと野菜のスープ煮 胡瓜ともやしの和え物 佃煮 358kcal	18 鶏肉の香草焼 回鍋肉 こんにゃくとオクラの煮物 ほうれん草の胡麻和え 出し巻き玉子 284kcal
21 エビフライ&フライドフィッシュ スパゲティナポリタン 切干大根のハリハリ漬け コーンサラダ ラー油椎茸 380kcal	22 チキンカツ 豚肉玉子木くらげ炒め 小松菜と油揚げの煮浸し 五目ナムル かみなりこんにゃく 319kcal	23 バーベQハンバーグ 五目煮豆 ちくわとほうれん草のマヨ味噌和え 磯わかめ 327kcal	24 親子煮 カニクリームコロッケ マカロニカレー炒め オクラとひじきの中華和え キムチもやし 389kcal	25 イカフライチリソースかけ 豚肉の塩ダレ炒め 五目きんぴら じゃが芋マヨ明太風味和え 抹茶わらび餅 420kcal
28 ヤンニョムチキン 広東春雨 蓮根とこんにゃくのガーリックソテー 生姜胡瓜 厚焼玉子 348kcal	29 おろし豚しゃぶ さっくりメンチカツ 筑前煮 ポテトサラダ キャベツの旨辛しょうが昆布和え 434kcal	30 鶏肉キャベツ柚子胡椒炒め 玉子サラダフライ ちくわとオクラの煮物 ネギ塩ピピンバ 花さつま 299kcal	31 豚ニラスタミナ炒め ハートのミートコロッケ かんもと大根の関東煮 ハンペンサラダ ミートボール 473kcal	

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

7 豚肉の生姜炒め 中華春巻き 383kcal	8 鶏肉のブラウン煮込 赤魚のバター焼き 326kcal	9 八宝菜 あじの南蛮漬け 371kcal	10 ロースとんかつ さばの塩焼き 390kcal	11 きのことデミハンバーグ シーフードチャウダー 370kcal
14 <b>スポーツの日</b>	15 麻婆豆腐 あじフライ 313kcal	16 タンドリーチキン かにクリームコロッケ 394kcal	17 豚肉ときくらげの卵炒め ほっけの山椒焼き 375kcal	18 えびフライ・タルタル 里芋と豚肉の煮物 379kcal
21 鶏肉の唐揚げ あぶ玉煮 343kcal	22 キーマカレー 春菊とはんぺんの味噌炒め 380kcal	23 メンチかつ 肉じゃが 340kcal	24 鶏肉のバジル焼き サーモンフライ 380kcal	25 さばの野菜あんかけ 厚揚げのキムチ炒め 394kcal
28 トンテキ たっぶり野菜の旨煮 403kcal	29 和風おろしハンバーグ ひれかつ 366kcal	30 かきフライ・タルタル 青菜のチャンプル 411kcal	31 銀鮭の塩焼き 豚肉チャプチェ 348kcal	

曜日変わり

月 -Mon-

火 -Tue-

水 -Wed-

木 -Thu-

金 -Fri-

電子レンジ可

丼  
550円



チャー Mayo 丼



海老カツ丼



焼肉毛沢東丼



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

600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



唐揚げ大根おろしポン酢



下町ホリちゃん唐揚げ



高知チキン南蛮



下町ホリちゃんヤンニョムチキン

NEW

電子レンジ可

のり丼  
600円



明太 Mayo のり丼



タルタルのり丼



明太 Mayo のり丼



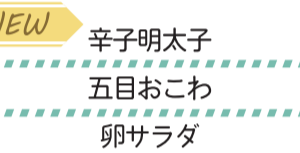
タルタルのり丼



明太 Mayo のり丼

NEW

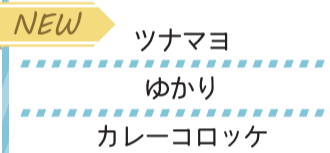
おにぎり弁当  
550円



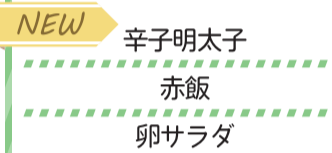
辛子明太子  
五目おこわ  
卵サラダ



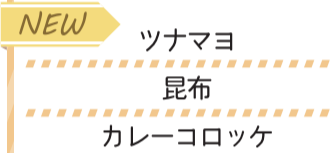
梅  
オムライス  
竹輪天/ウインナー



ツナ Mayo  
ゆかり  
カレーコロッケ



辛子明太子  
赤飯  
卵サラダ



ツナ Mayo  
昆布  
カレーコロッケ

電子レンジ可

さらに美味しく！リニューアル

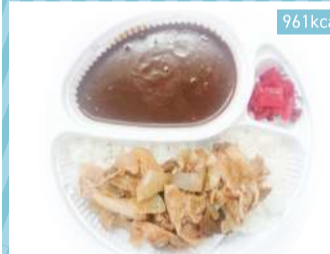
カレー  
650円



チーズハンバーグカレー



海老フライカレー



焼肉カレー



チーズハンバーグカレー



焼肉カレー

電子レンジ可

スマートミール

650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

魚  
750円

●副菜はおまかせです。  
●写真はイメージです。



鮭の幽庵焼



さば塩焼弁当



鮭の西京焼



さばの照焼



鮭の甘塩焼

簡単 便利 時短

スマホで簡単! 個人注文・個人決済



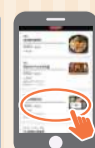
お弁当 TV ではスマートフォンやパソコンを使い、どこからでもご注文ができて、お支払いも個人で出来るサービスがございます。

●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 01 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。  
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。

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ではありません。健康づくりに必要なのは、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。

