

毎日ご注文できます **生野菜サラダ 180円**
豚汁 130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 日替り
 お届け致します
 7 焼売天 / オムレツ天津風甘酢あん 中華サラダ 270kcal
 14 メンチカツ / 麻婆豆腐 ひじき煮 345kcal
 21 白身フライ 肉団子とウインナー / 切干大根 372kcal
 28 **年末休業**

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 白身フライ 八宝菜 ひじき煮 320kcal	3 メンチカツ チキンの酢豚あん 自家製カレーマカロニサラダ 519kcal	4 照りマヨハンバーグ ハムと野菜のオイスター炒め チリコンカン 403kcal	5 唐揚げ 麻婆茄子 煮物 407kcal	6 牛肉コロケ カレー南蛮風 野菜焼きそば 432kcal
9 イカフライ 鶏肉と春雨の野菜炒め オムレツ 337kcal	10 海老野菜かき揚げ 肉じゃが ポークシチュー 362kcal	11 唐揚げの甘酢あん 肉ニラもやし炒め 温野菜 415kcal	12 海老クリームコロケ 麻婆豆腐 切干大根 387kcal	13 揚げ餃子 豚すき ハムマカロニカレー炒め 360kcal
16 串カツ クリームシチュー 粗挽きウインナーのケチャップ炒め 378kcal	17 アジフライ 八宝菜 ハムとマカロニのケチャップ炒め 376kcal	18 ハンバーグ 筑前煮 オムレツ天 347kcal	19 ちくわ天 肉ニラもやし炒め 厚揚げと蒟蒻の味噌かけ 313kcal	20 海老カツ 麻婆春雨 いなり揚げと大根煮 316kcal
23 さつまも天 麻婆茄子 さば塩焼 313kcal	24 ヤンニョムチキン オムレツの野菜あん 自家製ハムマカロニサラダ 495kcal	25 唐揚げ 豆腐天の酢豚あん 温野菜 523kcal	26 Wえびフライ ナポリタン カレー 379kcal	27 カレーコロケ 豚肉と蒟蒻の炒め煮 オムレツ 318kcal
30 年末休業	31 年末休業			

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 チーズインハンバーグ ウインナーと野菜のスープ煮 ミックスサラダ 抹茶わらび餅 311kcal	3 スタミナ焼肉 クリーミーコーンコロケ 五目ひじき煮 小松菜の胡麻和え カップ金山寺みそ 315kcal	4 親子煮 ハムのチーズフリット 昆布と切干大根ののら炒め こんにやくサラダ ミニフルーツゼリー 278kcal	5 チキンカツ 肉じゃが あさりと春雨のピリ辛炒め 三色ナムル 厚焼玉子 366kcal	6 ビーフカレー チーズメンチカツ 田舎煮 枝豆とわかめのツナ和え ミニステーキ 443kcal
9 鶏のから揚げ 牛肉とキャベツのオイスター炒め 切干大根煮 シュウマイ おくらのごまよごし 468kcal	10 エビフライ&白身魚フライ 和風きのこスパゲティ 小松菜とさつま揚げの白だし煮 ピリ辛こんにやく かぼちゃサラダ 338kcal	11 とんかつ チーズダッカルビ ひじきと大豆の煮付け 高菜キャベツ 三色豆 388kcal	12 豚肉の塩ダレ炒め アジフライ 高野豆腐の含め煮 大根と胡瓜のマヨワサ ラー油椎茸 372kcal	13 焼鳥ねぎま ミートコロケ ビーフウインナー炒め 花野菜ソテー チーズ入り笹かまぼこ 336kcal
16 ビックハムカツ 茄子のポロネーゼ 鶏のペペロンキャベツ 豆腐とわかめのサラダ さつま揚げの利久焼 441kcal	17 八宝菜 ハムマヨサラダフライ 五目煮豆 オニオンサラダ かみなりこんにやく 338kcal	18 手作り和風おろし ソースハンバーグ 玉子木くらげ炒め こまつナムル 大学芋 392kcal	19 広東春雨 ササミフライ かんもつ椎茸の煮物 インゲンとコーンのカーリックソテー じゃが芋マヨ明太風味和え 370kcal	20 麻婆豆腐 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め フレンチサラダ 佃煮 332kcal
23 俵型メンチ ポークシチュー 鶏挽とマカロニのコンソメソテー イタリアンサラダ ミートボール 503kcal	24 チキステーキ 回鍋肉 アサリと切干大根の煮物 もやしの梅肉和え 紅白花形さつま 327kcal	25 ネギ塩だれ炭火焼肉 のり塩チキンカツ キャベツザーサイ炒め ジャーマンポテト カップなめ茸 420kcal	26 イカチリ風春雨炒め きたあかりコロケ 大根とこんにやくの煮物 オクラの山菜和え 厚焼玉子 286kcal	27 肉野菜炒め 中華春巻 五目きんぴら キムチもやし ほうれん草の胡麻和え 289kcal
30 年末休業	31 年末休業			

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 ガパオ風炒め さばフライ 408kcal	3 ロースとんかつ 赤魚の塩麹焼き 415kcal	4 鶏むね竜田揚げ / 梅肉ソース クリームシチュー 358kcal	5 牛すき煮 小いわしの唐揚げ 347kcal	6 ますの西京漬 あさりのスンドゥブ風 363kcal
9 マーボー豆腐 かれいのちゃんちゃん焼き 393kcal	10 トウルチギ さんまの柚子胡椒焼き 391kcal	11 焼きさばのマリネ たまごベーコンマヨフライ 365kcal	12 チキンかつのみぞれ煮 厚焼玉子 384kcal	13 豚肉の生姜炒め あじ竜田揚げの甘酢あんかけ 338kcal
16 青椒肉絲 ほっけの塩焼き 406kcal	17 鶏大根 いわしの唐揚げ 410kcal	18 銀鮭の塩焼き 麻婆春雨 351kcal	19 豚肉キムチ炒め 白身魚の和風マヨネーズ焼き 370kcal	20 タンドリーチキン 白身魚と豆腐のふんわり天 387kcal
23 鶏肉の唐揚げ いかの味噌焼 393kcal	24 さばの七味焼き ゴーヤチャンプル 350kcal	25 エビフライ / タルタル 肉団子と茄子のこってり炒め 377kcal	26 デミグラスハンバーグ あじフライ 368kcal	27 トンテキ 野菜コロケ 355kcal
30 年末休業	31 年末休業			

年末年始の休業日
12月28日(土) ~ 1月5日(日)
 ご不便をおかけしますが宜しくお願いします。

【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

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	NEW 豚丼	 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 <small>●おかずのみのカロリー表記になります。</small>	820kcal 下町ホリちゃんチキン南蛮	NEW 鶏唐揚げ油淋鶏	820kcal 下町ホリちゃん唐揚げ	NEW 鶏むね肉チキン南蛮	820kcal 下町ホリちゃん唐揚げ
電子レンジ可 のり丼 600円	 明太マヨのり丼	 タルタルのり丼	 明太マヨのり丼	 タルタルのり丼	 明太マヨのり丼
おにぎり弁当 550円	辛子明太子 チャーシュー カレーコロケ	梅 昆布 ポテトサラダ/ミートボール	ツナマヨ チャーシュー ポテトサラダ/ミートボール	かつおおほか 昆布 ポテトサラダ/ミートボール	ツナマヨ チャーシュー カレーコロケ
電子レンジ可 カレー 650円	985kcal チーズハンバーグカレー	961kcal 焼肉カレー	960kcal 海老フライカレー	985kcal チーズハンバーグカレー	961kcal 焼肉カレー
電子レンジ可 スマートミール 650円 <small>●ご飯は雑穀米です。 Smart Meal スマートミール</small>	食塩相当量 2.6g 553kcal 若鳥の南蛮漬きのこと野菜炒め	食塩相当量 1.8g 548kcal さわらの西京焼根菜炒め煮(骨無)	食塩相当量 2.0g 612kcal お豆たっぷりポークビーンズ三角厚揚げの煮物	食塩相当量 2.4g 617kcal 和風弁当さば香味焼と煮物	食塩相当量 2.5g 597kcal チキントマトソース彩りポトフ
電子レンジ可 魚 750円 <small>●副菜はおまかせです。 ●写真はイメージです。</small>	 鮭の幽庵焼	760kcal さば塩焼	 鮭の西京焼	 さばの照焼	551kcal 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** 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。

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。

