

October
2025

10

\\さらに美味しく!もって便利に!/
お弁当
新宿店

ご注文は
スマホ・PCから!

ご注文締切時間
当日 9:00

お問合せは10時より
042-660-1256

月〜金
毎日頼めます

つけ麺

魚粉付きで好みのコクとうま味をご堪能ください。
数量限定
700円
本格つけダレと
チャーシューが
旨い!

夕食
おまかせメニュー
日替わり
650円〜 *お届けします

豚汁
130円

土曜日 日替わり
お届けします

4 チキンカツ / スケソウダラ塩焼き / ポテトサラダ

11 野菜ハンバーグ (和風大根おろしソース) / 豚肉シューマイ / かぼちゃ甘辛揚げ

18 かにクリームコロッケ / 野菜ミンチ巻き / さつまいも天ぷら

25 イカメンチカツ / 甘酢肉団子 / 五目巾着

選べる! 日替わり弁当
毎日3種から、赤 黒 金

月 -mon- 火 -tue- 水 -wed- 木 -thu- 金 -fri-

\\電子レンジ可/
日替わり【赤】

選べる! ごはん

大 白米

並 白米

小 白米

彩 金芽ロウカット玄米

6 チキンたれ焼 オムレツ野菜あん イカ寄せフライ 346 kcal	7 ハンバーグデミソース カレー南蛮風 ちくわ天 379 kcal	8 アジフライ 茄子自家製甘みそかけ 大豆とひじき煮 362 kcal	9 天ぷら (さつま芋/蓮根) 肉じゃが ハム春雨野菜炒め 240 kcal	10 メンチカツ 麻婆豆腐 ホッケ塩焼 324 kcal
13 スポーツの日	14 豚生姜焼 竹輪カレー天 ハムマカロニケチャップ炒め 403 kcal	15 とんかつ マカロニサラダ 五目切干大根 405 kcal	16 鶏山賊焼 八宝菜 オムレツ天 360 kcal	17 カニクリームコロッケ ポークシチュー ジャーマンポテト 416 kcal
20 照焼グリルチキン 厚揚げそぼろあんかけ 温野菜 223 kcal	21 カレーコロッケ 豚肉すき焼煮 ハムマカロニサラダ 518 kcal	22 唐揚げ 麻婆なす オムレツ 440 kcal	23 海老カツ カレー 竹輪と蒟蒻の煮物 326 kcal	24 ハムステーキ 豚肉とにんにくの芽炒め 海鮮揚げ焼売 331 kcal
27 メンチカツ煮 いんげんしそ昆布 ハムマカロニカレー炒め 325 kcal	28 チキンステーキマトソース クリームシチュー 白身フライ 351 kcal	29 照りマヨハンバーグ ポテトフライ 五目切干大根 391 kcal	30 麻婆厚揚げ ちくわ天 ほっけ塩焼 270 kcal	31 海老フライ ナポリタン 八宝菜 465 kcal

\\電子レンジ可/
日替わり【黒】

選べる! ごはん

大 白米

並 白米

小 白米

彩 金芽ロウカット玄米

6 ビックジュシーメンチカツ トマトとツナのスパゲティ 切干大根煮 こんにゃくサラダ 海鮮さつま 385 kcal	7 麻婆豆腐 たっぷりコーンフライ 肉ニラもやし炒め ほうれん草の胡麻和え シューマイ 426 kcal	8 牛肉コチュジャンブルコギ 揚げ餃子 こんにゃくザーサイ炒め ポテトサラダ 小松菜のお浸し 374 kcal	9 チキンカツ 八宝菜 ピーマン挽肉炒め シーザーサラダ カップ磯のり 438 kcal	10 鶏むね天 春雨のシーフードチリソース がんもと椎茸の煮物 オクラとわかめの酢の物 ごま高菜 279 kcal
13 スポーツの日	14 エビフライ&白身魚フライ スパゲティナポリタン 切干大根のハリハリ漬け インゲンのおかか和え ラー油しいたけ 346 kcal	15 鶏の香草焼き 回鍋肉 こんにゃくとオクラの煮物 枝豆とわかめのツナ和え 厚焼玉子 318 kcal	16 チキントマトシチュー 俵型メンチ ベベロンマカロニ ごぼうとひじきのサラダ 餃子 430 kcal	17 豚肉の生姜焼き アジフライ ウインナーと野菜のスープ煮 胡瓜ともやしの和え物 佃煮 383 kcal
20 甘辛ねぎま 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 381 kcal	21 のり塩チキンカツ 広東春雨 高野豆腐の含め煮 三色ナムル かみなりこんにゃく 399 kcal	22 親子煮 豚ロースの竜田揚げ 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 440 kcal	23 バーベQ ハンバーグ 五目煮豆 大根と胡瓜のマヨワサ 磯わかめ 347 kcal	24 カニクリームコロッケ 豚肉の塩ダレ炒め 五目きんぴら じゃが芋のおかか和え 大根と昆布の生姜煮 335 kcal
27 鶏の二色揚げ 高菜の和風スパゲティ 蓮根とウインナーのガーリックソテー キャベツの刻み昆布和え 厚焼玉子 399 kcal	28 肉じゃが さっくりメンチカツ マカロニとコーンバター炒め ほうれん草と紅生姜の和え物 カップ金山寺みそ 371 kcal	29 鶏肉キャベツ柚子胡椒炒め 天ぷら三種盛り ごぼう巻きと大根の関東煮 ネギ塩もやし チンゲン菜の酢味噌和え 666 kcal	30 スタミナ焼肉 とんかつ 小松菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ シューマイ 479 kcal	31 ネギ塩だれ炭火焼肉 ハムマヨサラダフライ あさりと切干大根の煮物 パンパキンサラダ 花さつま 449 kcal

リッチ
Rich

シールが
目印!

\\電子レンジ可/
Rich

選べる! ごはん

大 白米

並 白米

小 白米

彩 金芽ロウカット玄米

6 メンチカツ キャベツコンソメ煮 白きくらげゆかり和え 280 kcal	7 チキン南蛮タルタル さつま揚げ焼き たけのこ韓国風煮 371 kcal	8 ミートボールとパプリカのトマト煮 いんげんツナ炒め なめ茸 211 kcal	9 トンカツ 棒肉団子甘酢あんからめ 野菜カレー炒め 330 kcal	10 アジフライ&イカフライ ナポリタン れんこん生姜醤油和え 355 kcal
13 スポーツの日	14 チキンカツサルサソース 大根中華炒め 山くらげソテー 258 kcal	15 豚肉南部唐揚げ チンゲン菜ソテー 白滝真砂和え 305 kcal	16 ハンバーグデミソース ピーマンゴマラー和え チキンロールフライ 272 kcal	17 ハムカツ 茎わかめソテー カレーボール素揚げ 309 kcal
20 ササミフライ エリンギごま和え いか団子素揚げ 209 kcal	21 海鮮ミックスフライ 大根おかか煮 春巻き 303 kcal	22 肉団子の酢豚風 ごぼうソテー ホタテ風味フライ 236 kcal	23 鶏唐揚げ わかめ梅肉和え たけのこ味噌炒め 158 kcal	24 塩麻婆豆腐 結びこんにゃく煮 チキンナゲット 224 kcal
27 にらたっぷり豚キムチ 刻み昆布煮 カリフラワーボン酢和え 192 kcal	28 ハンバーグシャリアビンソース メンマ炒め 春雨サラダ 240 kcal	29 鶏スパイシー焼き しいたけ煮 いんげんバターソテー 296 kcal	30 チーズメンチカツ 茎わかめ酢味噌和え ツナ入り野菜炒め 257 kcal	31 カツ井風煮 じゃが芋スープ煮 えびフリッター 384 kcal

【お願い】●お弁当は涼しい場所に置いて下さい●13時までにお召し上がり下さい●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

曜日替わり

月

-mon-

火

-tue-

水

-wed-

木

-thu-

金

-fri-

電子レンジ可

NEWランチ

600円

ごはんが選べます

海老フライ
ウイナー
ナポリタン



チーズハンバーグ
塩茹じゃが
ナポリタン



焼肉 / 焼うどん
塩茹じゃが / 餃子



チーズハンバーグ
塩茹じゃが
ナポリタン



唐揚げ / 明太マヨ
焼うどん / なす醤油



電子レンジ可

おすすめ

600円

ごはんが選べます

●おかずのみのカロリー表記になります。
●副菜はサラダ or 煮物になります。

下町ホリちゃん
甘酢チキン



下町ホリちゃん
チキン南蛮



下町ホリちゃん
唐揚げ



820 kcal

下町ホリちゃん
唐揚げ



820 kcal

下町ホリちゃん
唐揚げ



820 kcal

電子レンジ可

のり弁

600円

タルタル白身魚のり弁
おかか・のり



ハンバーグのり弁
おかか・のり



タルタル白身魚のり弁
おかか・のり



タルタル白身魚のり弁
おかか・のり



ハンバーグのり弁
おかか・のり



電子レンジ可

丼

550円

そぼろかき揚げ丼



焼肉キムチ丼



和風そぼろ丼



焼肉ニシニクの芽丼



豚丼 (紅生姜)



電子レンジ可

カレー

650円

海老フライカレー



960 kcal

焼肉カレー



961 kcal

チーズハンバーグ
カレー



985 kcal

焼肉カレー



961 kcal

チーズハンバーグ
カレー



985 kcal

麺

580円

冷やしかき揚げうどん
(温泉卵付)



冷やし焼肉うどん
(温泉卵付)



広島風焼うどん
(温泉卵付)



冷やしかき揚げうどん
(温泉卵付)



広島風焼うどん
(温泉卵付)



電子レンジ可

スマートミール

650円

Smart Meal

●ごはんは雑穀米です。

若鶏の南蛮漬
きのこ野菜炒め



553 kcal

食塩相当量 2.6g

さわらの西京焼
根菜炒め煮 (骨無)



548 kcal

食塩相当量 1.8g

お豆たっぷり
ポークビーンズ
三角厚揚げの煮物



612 kcal

食塩相当量 2.0g

和風弁当
さば香味焼と煮物



617 kcal

食塩相当量 2.4g

チキントマトソース
彩りポトフ



597 kcal

食塩相当量 2.5g

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。

ごはんが選べます

魚

シールが
目印!

鮭の幽庵焼



さば塩焼



760 kcal

鮭の西京焼



さばの照焼



鮭の甘塩焼



551 kcal

野菜サラダ 280円

チキンチーズサラダ
自家製フレンチドレッシング

ブロッコリーオニオンサラダ
自家製フレンチドレッシング

ワカメ春雨コーンサラダ
自家製和風ごまドレッシング

ブロッコリーオニオンサラダ
自家製和風ごまドレッシング

ワカメ春雨コーンサラダ
自家製和風ごまドレッシング

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。

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

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。

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

