



※キャンセル・変更は前日お昼12時まで ※月曜日は、前週お昼12時まで

お届け時間 午後1時から午後5時

鮓弁お届け時間 午前10時から午前12時



MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT



《5日は  
ぎんなんご飯の日》



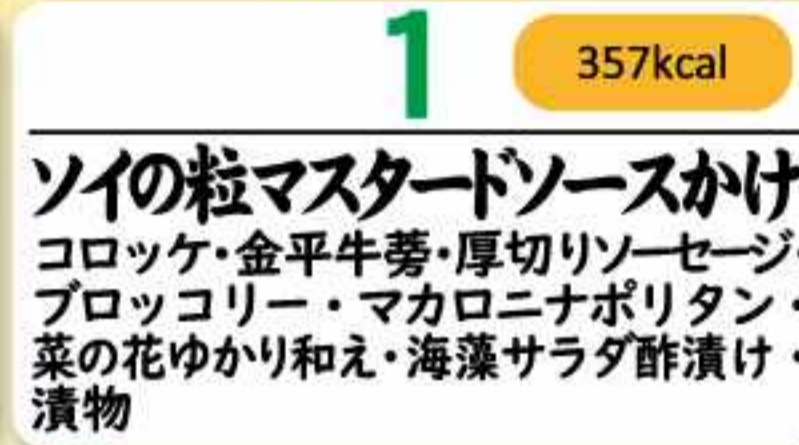
《13日は  
山菜おこわの日》



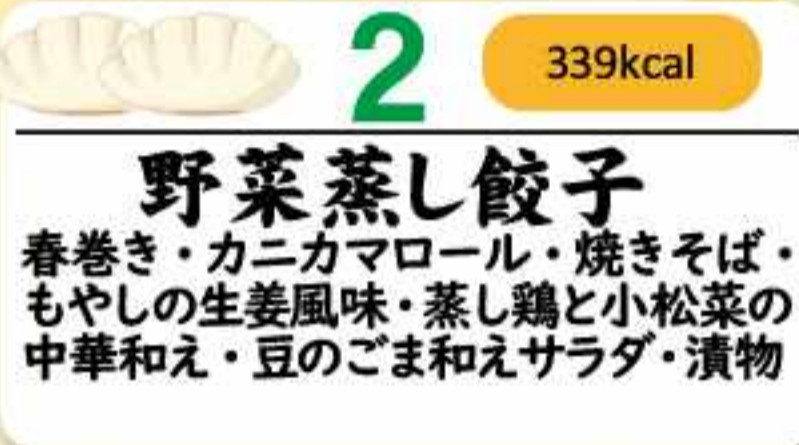
《22日は  
ホキの炊き込みご飯の日》



《30日は  
かぼちゃご飯の日》



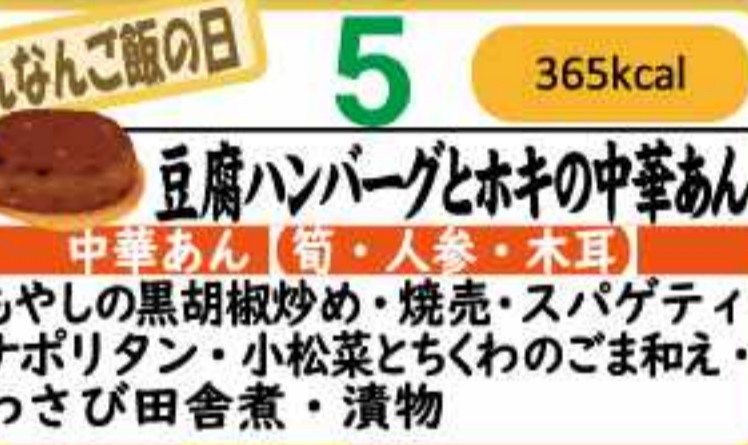
1 357kcal  
ソイの粒マスタードソースかけ  
コロケ・金平牛蒡・厚切りソーセージ・  
ブロッコリー・マカロニナポリタン・  
菜の花ゆかり和え・海藻サラダ酢漬け・  
漬物



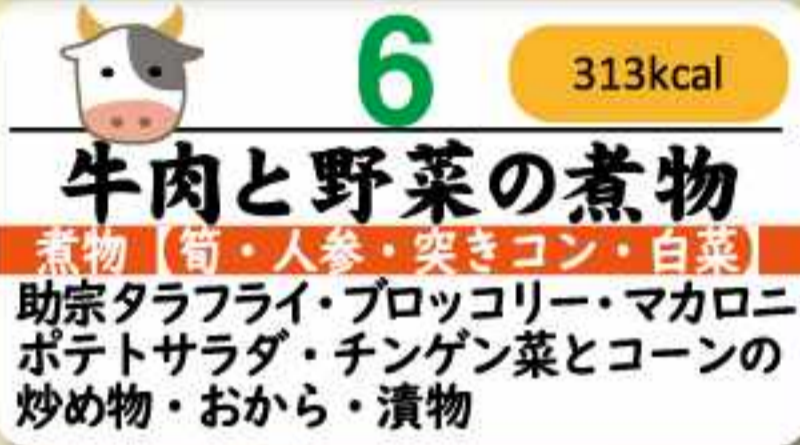
2 339kcal  
野菜蒸し餃子  
春巻き・カニカマロール・焼きそば・  
もやしの生姜風味・蒸し鶏と小松菜の  
中華和え・豆のごま和えサラダ・漬物



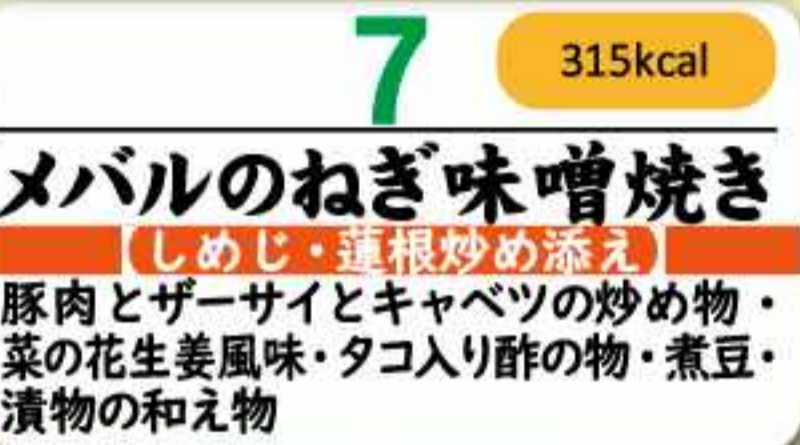
3  
海鮮丸特製鮓弁  
握り(マグロ・甘エビ・サーモン・玉子)・  
新香巻・野菜サラダ・天ぷらうどん  
(海老・ピーマン)・こんにやく餅



5 365kcal  
豆腐ハンバーグとホキの中華あん  
中華あん(筍・人参・木耳)  
もやしの黒胡椒炒め・焼売・スパゲティ  
ナポリタン・小松菜とちくわのごま和え・  
わさび田舎煮・漬物



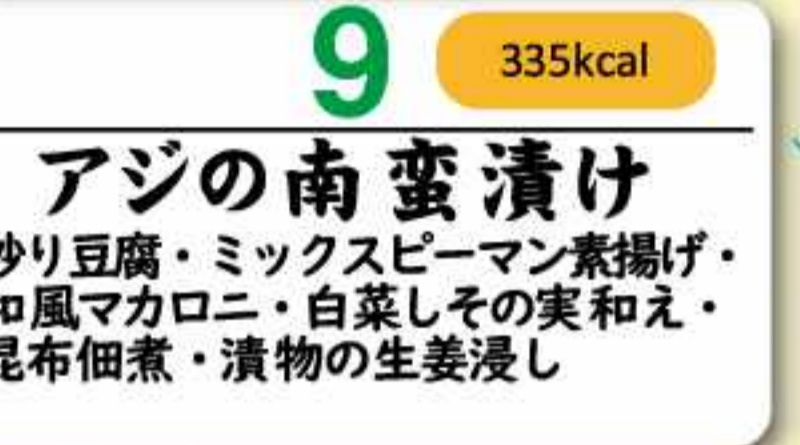
6 313kcal  
牛肉と野菜の煮物  
煮物(筍・人参・突きコン・白菜)  
助宗タラフライ・ブロッコリー・マカロニ  
ポテトサラダ・チンゲン菜とコーンの  
炒め物・おから・漬物



7 315kcal  
メバルのねぎ味噌焼き  
しめじ・蓮根炒め添え  
豚肉とザーサイとキャベツの炒め物・  
菜の花生姜風味・タコ入り酢漬物・煮豆・  
漬物の和え物



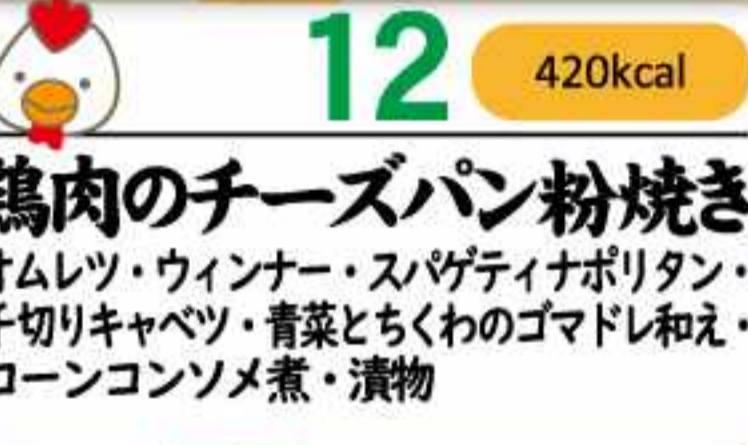
8 355kcal  
やわらか 鶏唐揚げ  
田楽(いなり・大根・里芋・人参)・  
千切りキャベツ・玉子焼き・小松菜のお浸し・  
山菜田舎煮・漬物



9 335kcal  
アジの南蛮漬け  
炒り豆腐・ミックスピーマン素揚げ・  
和風マカロニ・白菜しその実和え・  
昆布佃煮・漬物の生姜浸し



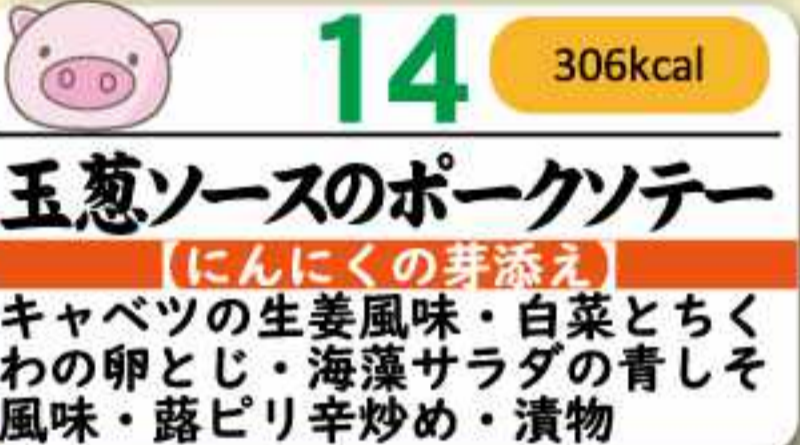
10  
海鮮丸特製鮓弁  
握り(マグロ・イカ・甘エビ)・カップ巻・  
稲荷・きんぴらごぼう・エビチリ・  
豆腐ハンバーグ・コロケ



12 420kcal  
鶏肉のチーズパン粉焼き  
オムレツ・ウィンナー・スパゲティナポリタン・  
千切りキャベツ・青菜とちくわのゴマドレ和え・  
コーンコンソメ煮・漬物



山菜おこわ日 13 389kcal  
サバの味噌煮  
鶏そぼろあんかけ(高野豆腐・椎茸・  
大根)・煮玉子・小松菜の生姜風味・  
角天とつきこんの中華炒め・わさび  
田舎煮・漬物の和え物



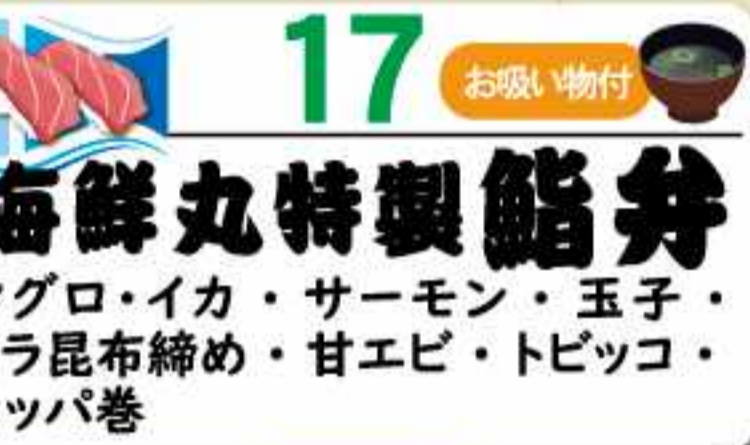
14 306kcal  
玉葱ソースのポークソテー  
にんにくの芽添え  
キャベツの生姜風味・白菜とちく  
わの卵とじ・海藻サラダの青しそ  
風味・落ピリ辛炒め・漬物



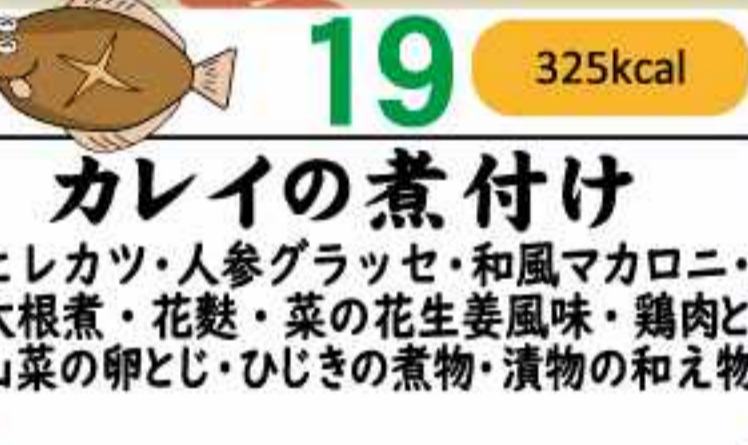
15 342kcal  
ホキのピカタ風  
ハムカツ・ミートボール・キャベツ  
コンソメ風味・ミックスベジタブル・  
磯辺スパゲティ・ほうれん草となめ茸の  
和え物・ひじきの煮物・漬物の生姜浸し



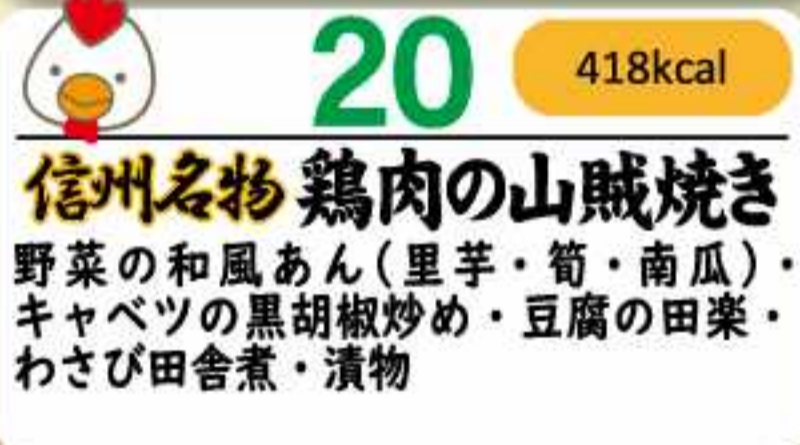
16 375kcal  
天ぷら盛り合わせ  
天ぷら(舞茸・南瓜)・エビイカリかき揚げ  
和風ハンバーグ・和風マカロニ・  
菜の花のお浸し・切干大根・漬物



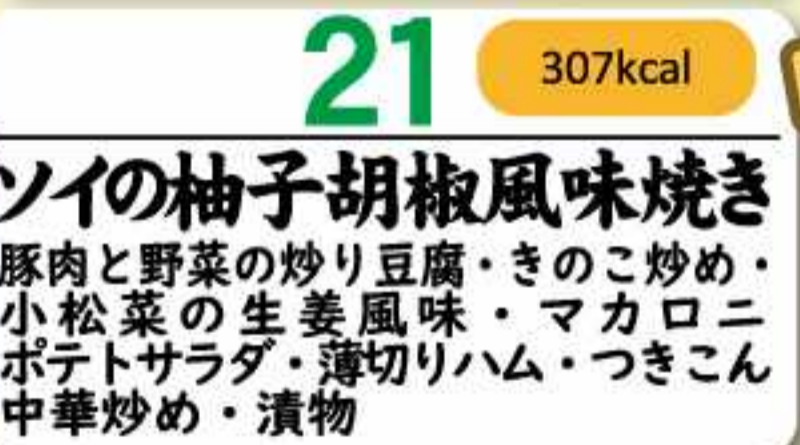
17 お吸い物付  
海鮮丸特製鮓弁  
マグロ・イカ・サーモン・玉子・  
タラ昆布締め・甘エビ・トビッコ・  
カップ巻



19 325kcal  
カレーの煮付け  
ヒレカツ・人参グラッセ・和風マカロニ・  
大根煮・花麩・菜の花生姜風味・鶏肉と  
山菜の卵とじ・ひじきの煮物・漬物の和え物



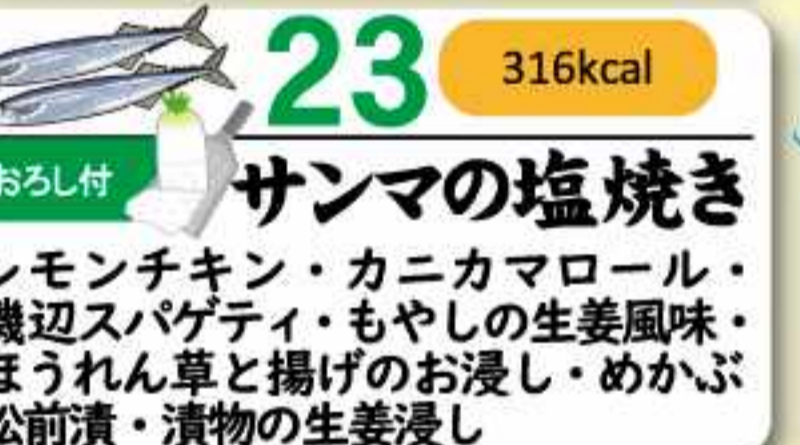
20 418kcal  
信州名物 鶏肉の山賊焼き  
野菜の和風あん(里芋・筍・南瓜)・  
キャベツの黒胡椒炒め・豆腐の田楽・  
わさび田舎煮・漬物



21 307kcal  
ソイの柚子胡椒風味焼き  
豚肉と野菜の炒り豆腐・きのこ炒め・  
小松菜の生姜風味・マカロニ  
ポテトサラダ・薄切りハム・つきこん  
中華炒め・漬物



ホキの炊き込みご飯 22 330kcal  
豚肉の味噌漬け焼き  
焼売・金平牛蒡・蓮根炒め・  
チンゲン菜ソテー・ちくわともやしの  
梅風味・豆のごま和えサラダ・漬物



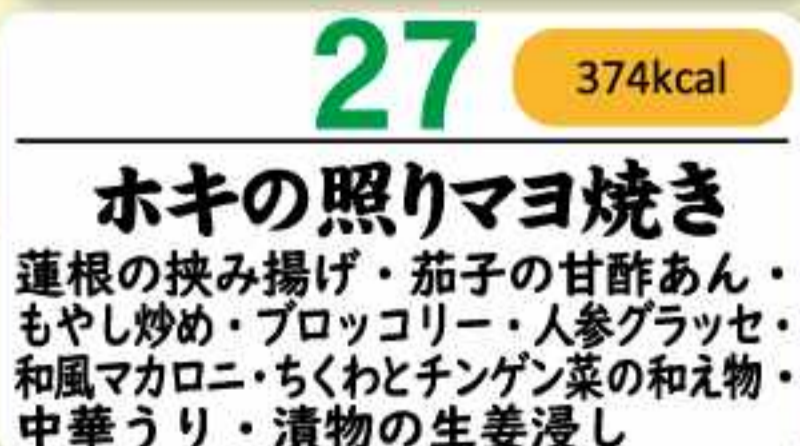
おろし付 23 316kcal  
サンマの塩焼き  
レモンチキン・カニカマロール・  
磯辺スパゲティ・もやしの生姜風味・  
ほうれん草と揚げのお浸し・めかぶ  
松前漬・漬物の生姜浸し



24 お吸い物付  
海鮮丸特製鮓弁  
マグロ・イカ・寿しエビ・タラ昆布締め・  
玉子・稲荷・鉄火巻



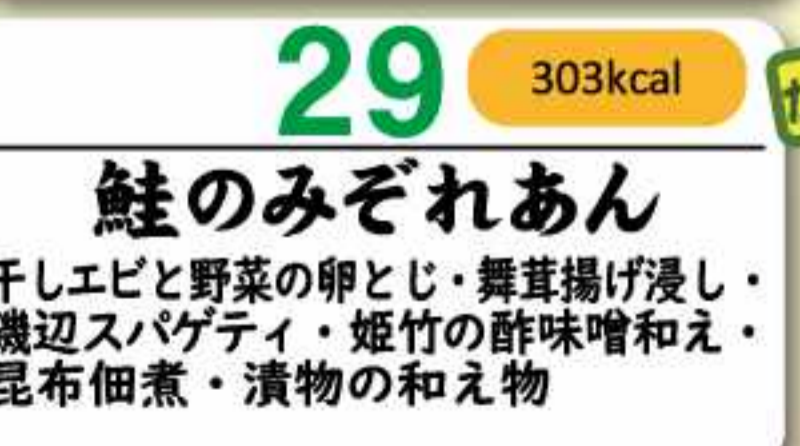
あったか 26 336kcal  
おでん  
おでんの具(中巻・大根・玉子・蒟蒻・赤ウィンナー)  
回鍋肉・ジャーマンポテト・おから・  
漬物



27 374kcal  
ホキの照りマヨ焼き  
蓮根の挟み揚げ・茄子の甘酢あん・  
もやし炒め・ブロッコリー・人参グラッセ・  
和風マカロニ・ちくわとチンゲン菜の和え物・  
中華うり・漬物の生姜浸し



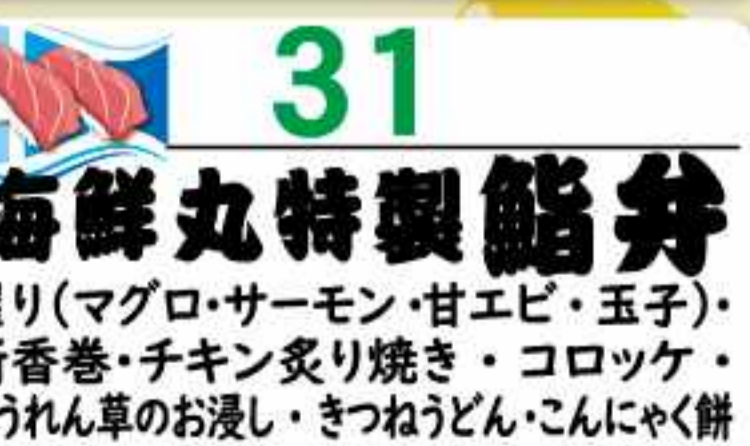
野菜たっぷり 28 386kcal  
チンジャオロース  
チンジャオロースの具(豚肉・筍・玉葱・ピーマンミックス)  
メンチカツ・千切りキャベツ・豆腐と  
ひじきの炒り煮・南瓜サラダ・漬物



29 303kcal  
鮭のみぞれあん  
干しエビと野菜の卵とじ・舞茸揚げ浸し・  
磯辺スパゲティ・姫竹の酢味噌和え・  
昆布佃煮・漬物の和え物



かぼちゃご飯の日 30 390kcal  
鶏肉の甘辛ケチャップ  
煮合わせ(高野豆腐のオランダ煮・人参・大根・椎茸)・  
焼売・ほうれん草ごま和え・千切りキャベツ・  
落ピリ辛炒め・漬物



31  
海鮮丸特製鮓弁  
握り(マグロ・サーモン・甘エビ・玉子)・  
新香巻・チキン炙り焼き・コロケ・  
ほうれん草のお浸し・きつねうどん・こんにやく餅

毎日の食事だから、安心して安全なお弁当。

食中毒防止ご協力のおねがい

- お弁当は、食品衛生上、配達当日20時までにお召し上がり下さい。
- お弁当は、直射日光にあたる場所や高温になる場所、湿度の高い場所を避け、冷蔵で保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭・異変などが見られた場合は、即喫食を中止し、ご連絡下さい。

★材料の都合等により、一部献立の内容が変わる場合がございます。予めご了承をお願い致します。  
★月～金のご飯の平均カロリーは284kcalです。メニューに表示のカロリーは、おかずのみのカロリーです。

出前専門 丸悦海鮮丸 お食事宅配 宅食膳  
ほがらか倶楽部  
受付時間 / 10:00~17:00(月~土) ※日祝お休み  
※店舗での申込受付は行っていません。 こんやのぼんごはん  
☎011-784-5885