



※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



日 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

謹賀新年  
お休みのお知らせ  
◎1月1日(土)~1月3日(月)はお休みです。  
◎1月10日(月)祝日はお休みいたします。

お届け時間 午後1時から午後5時  
鮭弁お届け時間 午前10時から午前12時

7日は お赤飯の日  
12日は ブリあられご飯の日  
18日は 海苔の炊き込みご飯の日  
27日は シラスわかめご飯の日

1  
休み

3  
休み

4 292kcal  
タラの和風唐揚げ  
煮合わせ(がんも・筍・椎茸・花麩)・菜の花浸し・磯辺スパゲティ・もやしと海藻サラダの中華和え・鮭昆布巻・漬物

5 414kcal  
鶏肉のんにくソテー  
カレー風煮(ロールキャベツ・人参・オムレツ・ブロッコリー)・小松菜の生姜風味・マカロニポテトサラダ・薄切りハム・コーンコンソメ煮・漬物

6 347kcal  
天ぷら盛合せ  
天ぷら(エビ・南瓜・舞茸・野菜かき揚げ)・含め煮(巾着・大根・人参・椎茸)・チンゲン菜のなめ茸和え・昆布佃煮・漬物の和え物

お赤飯の日 7 321kcal  
寄せ鍋風  
なべの具(カレー・肉団子・豆腐・人参・白菜)・煮玉子・蒸し餃子・ほうれん草のお浸し・切干大根・漬物生姜浸し

8  
海鮮丸特製鮭弁  
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)・葛餅

10  
休み  
成人の日

11 357kcal  
サバの味噌煮  
鶏肉の照り焼き・五色金平・大根煮・小松菜生姜風味・タコ入り海藻サラダの青しそ風味・おから・漬物

ブリあられご飯の日 12 342kcal  
揚げ出し豆腐の酢豚風あんかけ  
酢豚風野菜(筍・玉葱・ミックスピーマン)・ミニハンバーグ・ウィンナー・スパゲティ・キャベツ生姜風味・チンゲン菜とちくわの炒め物・南瓜サラダ・漬物

13 329kcal  
カレイの煮付け  
鶏肉と茄子のみぞれあん・椎茸煮・白菜の生姜風味・菜の花ゆかり和え・カニカマロール・煮豆・漬物の生姜浸し

味噌だれ 14 346kcal  
豚串カツ  
ミートボール・玉子焼き・菜の花胡麻和え・千切りキャベツ・もやしの中華炒め・山菜田舎煮・漬物

15  
海鮮丸特製鮭弁  
握り(マグロ・イカ・甘エビ)・カツパ巻・稲荷・きんぴらごぼう・エビチリ・豆腐ハンバーグ・コロケ

17 438kcal  
豚ロースの照り焼き  
タラフライスパイスソース添え・煮卵・玉葱炒め・チンゲン菜ソテー・豆腐と茄子の田楽・めかぶ松前漬け・漬物

海苔の炊き込みご飯の日 18 293kcal  
アジの生姜煮  
豆腐ハンバーグ・和風スパゲティ・高野豆腐煮・白菜生姜風味・小松菜のとびっこ和え・わさび田舎煮・漬物の和え物

19 363kcal  
エビフライと帆立クリームコロッケ  
炊き合わせ(信太巻・南瓜・蒟蒻・筍・落ピリ辛炒め)・ブロッコリー・千切りキャベツ・マカロニポテトサラダ・チンゲン菜ゆかり和え・漬物

宮崎名物 20 421kcal  
チキン南蛮  
焼売・小松菜のお浸し・キャベツコンソメ風味・山菜の卵とじ・ひじきの煮物・漬物

ふくら 21 365kcal  
ブリの卵焼き  
豚バラとザーサイの炒め物・ミックスベジタブル・スパゲティナポリタン・ちくわとほうれん草のお浸し・昆布佃煮・漬物の生姜浸し

22 お吸い物付  
海鮮丸特製鮭弁  
マグロ・イカ・サーモン・玉子・タラ昆布締め・甘エビ・トビッコ・カツパ巻

おろし付 24 324kcal  
サワラのつや煮  
肉団子の野菜あんかけ・和風スパゲティ・ほうれん草のお浸し・わさび田舎煮・漬物の和え物

25 307kcal  
鶏肉の塩麴西京焼き  
焼売・玉子焼き・南瓜サラダ・アスパラ・小松菜生姜風味・つきこんの中華炒め・おから・漬物の生姜浸し

26 311kcal  
ホキの中華薬味ソースかけ  
たこ焼き・カニ玉・焼きそば・チンゲン菜生姜風味・もやしのゴマドレ和え・中華うり・漬物

しらすわかめご飯の日 27 373kcal  
豚ロースの梅風味生姜焼き  
コロッケ・菜の花とコーンの塩炒め・舞茸炒め・千切りキャベツ・豆腐とひじきの炒り煮・昆布佃煮・漬物

28 398kcal  
サバのごまマヨ焼き  
うすくずかけ(高野豆腐・人参・大根・椎茸)・ミックスピーマン煮揚げ・白菜生姜風味・小松菜と干しエビのお浸し・海藻サラダ酢漬け・漬物

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

31 318kcal  
牛肉と野菜の煮物  
野菜(玉葱・人参・筍・白菜)・イカとちくわの磯辺天・ひじきの煮物・讃岐うどん醤油煮・ほうれん草の磯辺浸し・豆のごま和えサラダ・漬物の和え物

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