

# 2023年 11月

出前専門 札幌海鮮丸  
ほがらか倶楽部  
お食事宅配  
宅食膳

土曜お昼のお楽しみ! 海鮮丸の特製鮭弁

11/4



11/11



11/18



11/25



※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

鮭弁お届け時間 午前10時から午前12時

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT



3日は 海鮮入り五目 ご飯の日  
9日は 二色そば ご飯の日  
13日は 焼きサバ ご飯の日  
21日は ひじき ご飯の日  
29日は 道産山萮 ご飯の日

6 310kcal  
ポークチャップ  
じゃがいもの旨煮・蒸しキャベツ・もやしとちくわのフレンチドレ和え・コーンコンソメ煮・漬物の生姜浸し

7 334kcal  
タラのねぎだれ  
メンチカツ・スパゲティナポリタン・小松菜の生姜風味・ひじきの卵とじ・海藻サラダの酢漬け・漬物

13 379kcal  
焼きサバご飯の日  
豆腐ハンバーグ  
鶏唐揚げ・赤ウインナー・白菜生姜風味・山菜の卵とじ・豆のごま和えサラダ・漬物の生姜浸し

14 388kcal  
タルタルソース  
フライ盛り合わせ  
フライ(エビ・助宗タラ)  
焼売・チンゲン菜浸し・蒸しキャベツ・マカロニポテトサラダ・ふき胡麻味噌和え

20 320kcal  
すき焼き風煮  
煮物(牛肉・玉葱・豆腐・筍・白菜)  
コロケ・チンゲン菜のお浸し・豆のごま和えサラダ・漬物の和え物

21 358kcal  
ひじきご飯の日  
サバの味噌煮  
もやしとちくわの卵とじ・大根煮・菜の花の生姜煮・白菜の梅風味・角天と突きコンの中華風炒め・漬物

27 346kcal  
サバの和風ムニエル  
鶏肉と野菜の中華味噌炒め・もやしの黒胡椒炒め・ほうれん草浸し・切干大根・漬物

28 309kcal  
豚井風焼き肉  
煮合せ(高野豆腐・大根・椎茸)・白菜生姜風味・小松菜ごま和え・おから・漬物の和え物

8 332kcal  
天ぷら盛り合わせ  
天ぷら(キス・カニカマ・さつま芋)・かき揚げ  
がんもと野菜の含め煮・菜の花のおかか和え・切干大根・漬物の和え物

15 311kcal  
鶏肉の塩レモン焼き  
オムレツ・スパゲティナポリタン・小松菜生姜風味・もやしと海藻の青じそ風味・おから・漬物

22 318kcal  
とんかつ  
豆腐と鶏肉の炒り煮・蒸しキャベツ・焼売・ほうれん草ゆかり和え・かぼちゃサラダ・漬物の生姜浸し

29 338kcal  
道産山萮ご飯の日  
おろし付 ブリの西京焼き  
スパゲッティミートソース・もやしの生姜茹で・青菜浸し・ミックスペジタブルコンソメ煮・漬物

2 323kcal  
味噌だれ 豚串カツ  
焼売・焼きそば・キャベツの黒胡椒炒め・ちくわと小松菜の中華風味・豆のごま和えサラダ・漬物

9 317kcal  
二色そばご飯の日  
揚げ出し豆腐  
蒸し餃子・揚げ茄子・舞茸揚げ浸し・チンゲン菜生姜風味・ジャーマンポテト・落と角天の煮物・漬物

16 312kcal  
メバルの照り焼き  
豆腐の肉味噌あん・磯辺スパゲティ・白菜ゆかり和え・切干大根・漬物の和え物

23 358kcal  
タラの南蛮漬け  
肉団子のあんかけ・白菜生姜風味・チンゲン菜とコーンのフレンチサラダ・切干大根・漬物

30 393kcal  
和風ハンバーグ  
コロケ・蒸しキャベツ・人参グラッセ・チンゲン菜とコーンの炒め・豆のごま和えサラダ・漬物の生姜浸し

3 353kcal  
海鮮入り五日ご飯の日  
ブリの蒲焼き  
豆腐の梅風味・茹で白菜・海藻サラダ・チンゲン菜の生姜風味・マカロニポテトサラダ・薄切りハム・おから・漬物

10 367kcal  
鶏肉のごま味噌焼き  
コロケ・五色金平・もやし炒め・ほうれん草となめ茸の和え物・おから・漬物

17 384kcal  
豚肉のピリ辛甘酢  
炊き合わせ(巾着・人参)・春巻・もやしの生姜茹で・小松菜浸し・煮豆・漬物

24 382kcal  
金沢名物 鶏の治部煮  
治部煮(鶏肉・高野豆腐)  
きのこ竹の塩炒め・讃岐うどん・甘だれ煮・小松菜ごま和え・おから・漬物

4 海鮮丸特製鮭弁  
マグロ・ホタテ・玉子・マグロ納豆・カンパチ・エンガワ・甘えび

11 海鮮丸特製鮭弁  
握り(マグロ・イカ・甘エビ・玉子・サーモン)・天ぷらそば(イカ・ピーマン)・つぼ漬

18 海鮮丸特製鮭弁  
マグロ・エンガワ・サーモン・イカ・玉子・トビッコ・納豆巻

25 海鮮丸特製鮭弁  
カニカマちらし(ズワイ入り・錦糸たまご・花れんこん・ねぎ)・天ぷらうどん(かぼちゃ・ピーマン)・つぼ漬

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。

札幌海鮮丸  
おせち

ご予約変更・キャンセル  
12月15日③まで  
ご予約数量に  
なり次第終了  
申し込みは  
配達スタッフへ!

和洋中おせち  
三段重  
彩華 25,800円

京風おせち  
三段重  
京華 18,800円

出前専門 札幌海鮮丸 お食事宅配 宅食膳  
ほがらか倶楽部  
受付時間 / 10:00~17:00(月~金) ※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