

10/5



10/12



10/19



10/26



※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



《1日は豚肉カレーそばご飯の日》

1 323kcal
豚肉カレーそばご飯の日
あったかおでん風煮物
おでんの具(中着・大根・蒟蒻・肉団子)
豚肉と野菜の中華味噌炒め・
ジャーマンポテト・ひじき煮・漬物

2 356kcal
豚肉のハニーマスタード焼き
コロッケ・蒸しキャベツ・菜の花
生姜風味・角天と突きコンの中華風
炒め・豆のごま和えサラダ・漬物

3 307kcal
白身魚の和風唐揚げ
豆腐と鶏肉の炒り煮・和風スパゲティ・
酢味噌和え・小松菜ゆかり和え・漬物の
和え物

4 329kcal
鶏肉のごま風味焼き
煮合わせ(高野豆腐のオランダ煮・人参・
椎茸)・蒸しキャベツ・チンゲン菜
浸し・煮豆・漬物

5 海鮮丸特製鮓弁
握り(マグロ・イカ・サバ・甘エビ・
サーモン親子軍艦)・鉄火巻・稲荷

7 362kcal
鶏肉のさっぱりおろし
焼売・焼きそば・白菜生姜風味・
青菜とコーンの炒め物・おから・
漬物

8 302kcal
天ぷら盛合せ
天ぷら(エビ天・舞茸・かき揚げ)
炒り豆腐・もやしのゆかり和え・マカロニ
ポテトサラダ・漬物の和え物

9 324kcal
白身魚のタルタルソース焼き
コロッケ・ミートボール・蒸しキャベツ・
スパゲティナポリタン・ほうれん草と
なめ茸の和え物・豆のごま和えサラダ・
漬物の生姜浸し

10 336kcal
豚肉の甘辛焼き
キャベツと筍の卵とじ・チンゲン菜
生姜風味・焼売・金平牛蒡・おから・
漬物

11 303kcal
サバの味噌煮
鶏そぼろあんかけ(豆腐・椎茸・大根)・
小松菜生姜風味・ジャーマンポテト・
海藻サラダ酢漬け・漬物

12 海鮮丸特製鮓弁
握り(マグロ・季節の白身・サーモン・
玉子・イカ)・たたきマグロ・天ぷら
うどん(かぼちゃ・イカ)

14 328kcal
カレイの煮付け
メンチカツ・菜の花生姜風味・鶏肉と
山菜の卵とじ・豆のごま和えサラダ・
漬物の生姜浸し

15 314kcal
信州名物鶏肉の山賊焼き
煮合わせ(がんも・南瓜・筍)・キャベツの
黒胡椒炒め・チンゲン菜浸し・
コーンコンソメ煮・漬物

16 309kcal
メバルの柚子胡椒照焼
コロッケ・キャベツの黒胡椒炒め・
小松菜生姜風味・マカロニポテトサラダ・
薄切りハム・おから・漬物

17 364kcal
豚肉のケチャップ焼き
焼売・焼きそば・蒸しキャベツ・
竹輪ともやしの梅風味・ミックス
ベジタブルコンソメ煮・漬物

18 320kcal
白身魚の有馬煮
炒り豆腐・和風スパゲティ・チンゲン菜
浸し・たまごサラダ・漬物の和え物

19 海鮮丸特製鮓弁
マグロ・季節の白身・甘エビ・玉子・
サーモン・ホタテ・イカ・海鮮ミックス

21 305kcal
豆腐ハンバーグの中華あん
白身タラフライ・金平牛蒡・もやしの
黒胡椒炒め・ハウレン草ごま和え・
おから・漬物

22 342kcal
やわらか鶏唐揚げ
煮合わせ(高野豆腐・人参・椎茸)・
蒸しキャベツ・青菜の炒め・ひじき煮・
漬物の生姜浸し

23 296kcal
白身魚のねぎ味噌焼き
豚肉とザーサイの野菜炒め・菜の花
生姜風味・もやしの中華和え・
マカロニポテトサラダ・漬物の和え物

24 336kcal
ホキの炊き込みご飯
煮物(筍・人参・豆腐・白菜)
チンゲン菜とコーンの炒め物・春巻・
豆のごま和えサラダ・漬物

25 300kcal
メバルの甘辛ごま焼き
スパゲティミートソース・ポテト
フライ・キャベツの生姜風味・
ハウレン草浸し・ミックスペジタブル
コンソメ煮・漬物

26 海鮮丸特製鮓弁
握り(マグロ・ホタテ・甘エビ・玉子・
季節の白身)・天ぷらそば(海老・
ピーマン)

28 337kcal
蒸し餃子
鶏肉と野菜のバタポン炒め・もやしの
生姜風味・青菜とコーンのフレンチサラダ・
おから・漬物の生姜浸し

29 309kcal
ホキの生姜焼き
肉団子の黒酢あん・磯辺スパゲティ・
青菜の青しそ風味・切干大根・漬物

30 370kcal
マヨたまカツ
豚肉と野菜の中華炒め・蒸し
キャベツ・ハウレン草浸し・
マカロニポテトサラダ・漬物

31 300kcal
白身魚のちゃんちゃん焼き風
炒り豆腐・和風スパゲティ・
菜の花浸し・豆のごま和え
サラダ・漬物の和え物



《1日はぎんなんご飯の日》



《16日は山菜おこわの日》



《24日はホキの炊き込みご飯の日》

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。

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~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