

**出前寿司 丸悦海鮮丸**  
ほがらか倶楽部  
**お食事宅配**  
宅食膳

# 2025年 3月

## 土曜お昼のお楽しみ! 海鮮丸の特製鮭弁



※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30分から午後5時 鮭弁お届け時間 午前10時から午前12時



日 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT



**1 海鮮丸特製鮭弁**  
マグロ・ホタテ・サバ・サーモン・季節の白身・海鮮ミックス・玉子・稲荷

**3 香梅ご飯の日** 331kcal  
**とんかつ**  
煮合わせ(高野豆腐・南瓜・椎茸)・焼きそば・菜の花ゆかり和え・豆のごま和えサラダ・漬物

**4** 290kcal  
**白身魚のピカタ風**  
炒り豆腐・和風スパゲティ・ほうれん草浸し・煮豆・漬物の生姜浸し

**5** 333kcal  
**ハンバーグ**  
いか天磯辺揚げ・金平牛蒡・白菜のコンソメ風味・ザーサイと青菜の和え物・マカロニポテトサラダ・漬物

**6** 341kcal  
**サバのごま味噌煮**  
白菜と鶏肉の卵とじ・小松菜生姜風味煮・もやしの青じそ風味・ミックスベジタブルコンソメ煮・漬物の和え物

**7** 348kcal  
**鶏肉の柚子胡椒マヨネーズ**  
コロッケ・五色金平・白菜の生姜風味・ほうれん草のなめ茸和え・おから・漬物

**8 海鮮丸特製鮭弁**  
握り(マグロ・ホタテ・甘エビ・玉子・たたきマグロ)・たぬきうどん(天かす・わかめ・ねぎ)

**10** 358kcal  
**八宝菜**  
八宝菜(肉団子・白菜・筍)・焼売・金平牛蒡・青菜のお浸し・海藻サラダ酢漬け・漬物

**11 お赤飯の日** 333kcal  
**揚げ出し豆腐の蒲焼き風**  
肉じゃが・蓮根はさみ揚げ・もやしの黒胡椒炒め・チンゲン菜浸し・かぼちゃサラダ・漬物の生姜浸し

**12** 363kcal  
**豚肉のねぎ塩だれ**  
煮合わせ(中着・人参)・小松菜生姜風味・豆腐とひじきの炒り煮・マカロニポテトサラダ・漬物

**13** 293kcal  
**白身魚の韓国風ムニエル**  
春巻・青のリスパゲッティ・もやしの鶏そぼろ炒め・小松菜浸し・漬物の和え物

**14** 319kcal  
**カレー風味チキン**  
野菜の卵とじ・蒸しキャベツ・チンゲン菜浸し・おから・漬物

**15 海鮮丸特製鮭弁**  
マグロ・季節の白身・サーモン・たたきマグロ・玉子・稲荷・納豆巻

**17** 362kcal  
**アジフライ**  
ミートボール・卵焼き・五色金平・蒸しキャベツ・酢味噌和え・漬物

**18** 350kcal  
**三重県名物四日市とんてき**  
キャベツの卵とじ・白菜生姜風味・もやしと揚げの浸し・切干大根・漬物の生姜浸し

**19** 329kcal  
**白身魚のマヨネーズ焼き**  
コロッケ・和風スパゲティ・青菜の和風浸し・豆のごま和えサラダ・漬物の和え物

**20** 357kcal  
**鶏肉の黒酢和え**  
煮合わせ(がんも・椎茸・筍)・キャベツの黒酢風味・角天とつきこんの中華炒め・ほうれん草ゆかり和え・漬物

**21 五目ご飯の日** 300kcal  
**白身魚の香味ソース**  
回鍋肉風・小松菜生姜風味・マカロニポテトサラダ・焼売・漬物

**22 海鮮丸特製鮭弁**  
握り(マグロ・季節の白身・甘エビ)・稲荷・干瓢巻・天ぷらうどん(エビ・かぼちゃ)

**24** 341kcal  
**鳥根郷土料理サバのいり焼き**  
コロッケ・金平牛蒡・チンゲン菜生姜風味・山菜の卵とじ・海藻サラダ酢漬け・漬物

**25** 309kcal  
**牛肉と野菜の煮物**  
タラフライ・さぬきうどん醤油煮・ほうれん草浸し・コーンコンソメ煮・タルタルソース

**26 帆立ご飯の日** 312kcal  
**豆腐ハンバーグのきのこあん**  
豚肉と野菜の炒め煮・和風スパゲティ・ジャーマンポテト・ひじき煮・漬物の生姜浸し

**27** 343kcal  
**豚肉の味噌チーズ焼き**  
白菜と紅しょうがの卵とじ・もやしの生姜風味・菜の花と揚げの浸し・切干大根・漬物

**28** 294kcal  
**天ぷら盛り合わせ**  
天ぷら(キス・南瓜)・野菜かき揚げ・豆腐と鶏肉の炒り煮・小松菜ゆかり和え・おから・漬物

**29 海鮮丸特製鮭弁**  
握り(マグロ・ホタテ・甘エビ・玉子・季節の白身)・天ぷらそば(エビ・ピーマン)

**31** 304kcal  
**ホキの和風唐揚げ**  
鶏肉ともやしの中華炒め・和風スパゲティ・チンゲン菜浸し・焼売・漬物の和え物

### 毎日の食事だから、安心で安全なお弁当。

#### 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。

出前寿司 丸悦海鮮丸 お食事宅配 宅食膳

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おりません。 こんやのぼんごはん

☎011-784-5885