



# 2026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

### 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

**2** 332kcal  
とんかつ  
焼きそば・煮合わせ・(高野豆腐・南瓜・椎茸)・菜の花ゆかり和え・豆のごま和えサラダ・漬物

**3** 380kcal  
香梅ご飯の日  
バジルチキンソテー  
蒸しキャベツ・炒り豆腐・ほうれん草おほかか和え・煮豆・漬物の生姜浸し

**4** 283kcal  
デミハンバーグ  
舞茸炒め・白菜コンソメ風味・竹輪焼肉揚げ・金平牛蒡・ザーサイとチンゲン菜の和え物・マカロニポテトサラダ・漬物の和え物

**5** 332kcal  
サバのごま味噌煮  
小松菜生姜風味・白菜と鶏肉の卵とじ・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

**6** 351kcal  
鶏肉の柚子胡椒マヨネーズ  
菜の花ソテー・南瓜コロッケ・ブロッコリー・ほうれん草のなめ茸和え・おから・漬物

**7**  
海鮮丸特製鮭弁  
マグロ・季節の白身・玉子・サーモン・甘エビ・たたきマグロ・梅じそ巻

**9** 360kcal  
肉団子入り野菜あんかけ  
【肉団子・白菜・筍・木耳・人参・ピーマン】  
焼売・蒸しキャベツ・小松菜のお浸し・切干大根・漬物

**10** 332kcal  
揚げ出し豆腐の蒲焼き風  
蓮根はさみ揚げ・もやしの黒胡椒炒め・肉じゃが・チンゲン菜おほかか和え・かぼちゃサラダ・漬物の生姜浸し

**11** 371kcal  
豚肉のねぎ塩だれ  
小松菜生姜風味・煮合わせ(竹筍・人参・椎茸)・豆腐とひじきの炒り煮・マカロニポテトサラダ・漬物の和え物

**12** 276kcal  
二色どろろご飯の日  
マスのパセリバター焼き  
ナポリタンスパゲッティ・春巻・もやしの鶏そぼろ炒め・小松菜浸し・漬物

**13** 319kcal  
カレー風味チキン  
蒸しキャベツ・野菜の卵とじ・チンゲン菜海苔和え・おから・漬物

**14**  
海鮮丸特製鮭弁  
握り(マグロ・イカ・甘エビ・玉子・たたきマグロ)・たぬきそば(天かす・わかめ・ねぎ)

**16** 380kcal  
州立ご飯の日  
アジフライ  
菜の花ソテー・ミートボール・卵焼き・姫竹ときゅうりの酢味噌和え・ひじき煮

**17** 350kcal  
トンテキ  
白菜生姜風味・キャベツの卵とじ・もやしと揚げの浸し・切干大根・漬物の生姜浸し

**18** 396kcal  
タラのマヨチーズ焼き  
青のりポテト・エビカツ・チンゲン菜の和風炒め・豆のごま和えサラダ・漬物の和え物

**19** 356kcal  
鶏肉の甘酢あんかけ  
キャベツの梅風味・煮合わせ(ゆも・椎茸・筍)・角天とつきこんの中華炒め・ほうれん草ゆかり和え・漬物

**20** 324kcal  
点心(春巻・餃子・焼売)  
小松菜生姜風味・豚肉と野菜の中華味噌炒め・マカロニポテトサラダ・焼売・漬物

**21**  
海鮮丸特製鮭弁  
マグロ・サバ・季節の白身・サーモン・玉子・小柱軍艦・かんぴょう巻

**23** 366kcal  
鶏の照り焼き  
チンゲン菜生姜風味・カレーコロッケ・金平牛蒡・山菜の炒め煮・煮豆・漬物

**24** 309kcal  
牛肉と野菜の煮物  
さめきうどん醤油煮・白身魚(タラ)フライ・ほうれん草海苔和え・コーンコンソメ煮

**25** 299kcal  
お赤飯の日  
豆腐ハンバーグのきのこあん  
和風スパゲッティ・豚肉と野菜の炒め煮・ジャーマンポテト・ひじき煮・漬物の生姜浸し

**26** 315kcal  
豚肉西京味噌焼き  
もやしの生姜風味・白菜と紅しょうがの卵とじ・菜の花と揚げの浸し・切干大根・漬物

**27** 251kcal  
お祝い  
天ぷら盛り合わせ  
天ぷら【キス・南瓜】・野菜かき揚げ炊き合わせ(がんも・椎茸・人参)・小松菜ゆかり和え・おから・漬物

**28**  
海鮮丸特製鮭弁  
握り(マグロ・季節の白身・甘エビ)・新香巻・稲荷・天ぷらうどん(海老天・かぼちゃ)

**30** 365kcal  
鶏唐揚げのおろしソース  
白菜生姜風味・豚ともやしの中華炒め・チンゲン菜海苔和え・ひじき煮・漬物の和え物

**31** 257kcal  
ほっけの塩焼き  
菜の花浸し・コロッケ・ガムフライ・もやしと蒸し鶏の梅風味・おから・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。予めご了承ください。

★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 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