



2026年 6月

6/6



6/13



6/20



6/27



※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

鮎弁お届け時間 午前10時から午前12時

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

1 315kcal

ホキの甘酢あんかけ
もやしの生姜風味・白菜の卵とじ・ほうれん草のお浸し・切干大根・漬物の和え物

2 298kcal



ポークチャップ
玉ねぎ炒め・煮合わせ(高野豆腐・筍・こんにゃく)・マカロニポテトサラダ・おから・漬物生姜浸し

3 270kcal

揚げ出し豆腐・揚げ焼売
チンゲン菜の生姜風味・白菜と鶏肉のガーリックペッパー・小松菜のおかか和え・煮豆・漬物

4 372kcal



鶏肉の唐揚げ
蒸しキャベツ・ミートソーススパゲティ・厚切ハム・ほうれん草ゆかり和え・コーンバター・漬物

あさにご飯の日 5 339kcal

アジの香味揚げ
青のリスパゲティ・肉団子の和風あんかけ・菜の花浸し・落の土佐煮・漬物生姜浸し

6

海鮮丸特製鮎弁
マグロ・甘エビ・いなり・玉子・サーモン・たたきマグロ・かんぴょう巻

8 341kcal

クリームチーズ入りカツ
蒸しキャベツ・炒り豆腐・白菜と小えびのお浸し・たまごサラダ・漬物の和え物

ひじきご飯の日 9 289kcal

赤魚の酒蒸し梅だれがけ
和風スパゲティ・肉入りコロッケ・ちくわと小松菜の和え物・豆のごま和えサラダ・漬物生姜浸し

10 313kcal

豚肉のマーメレート焼き
菜の花ソテー・えびフリッター・いんげん胡麻和え・切干大根・漬物

11 352kcal

サバの味噌煮
小松菜の生姜風味・豚肉と豆腐のあっさり蒸し・南瓜コロッケ・金平ごぼう・ひじき煮・漬物の生姜浸し

12 410kcal

鶏のバジルソテー
もやし黒胡椒炒め・玉子焼き・ミートボール・ほうれん草と揚げのお浸し・おから・漬物

13

海鮮丸特製鮎弁
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)

15 346kcal

コロッケ盛り合わせ
エビクリーム・メンチカツ
蒸しキャベツ・ちくわと野菜の中華炒め・マカロニポテトサラダ・ミックスベジタブル炒め・漬物

16 238kcal

麻婆豆腐
チンゲン菜生姜風味・春巻・海鮮焼売・白菜とわかめの酢味噌和え・切干大根・漬物の和え物

お赤飯の日 17 305kcal

マスの南部唐揚げ
小松菜ゆかり和え・もち巾着の炊合わせ(人参・椎茸)・菜の花浸し・かぼちゃサラダ・漬物

18 405kcal

タンドリーチキン
キャベツ黒胡椒炒め・白菜と人参の卵とじ・もやしの胡麻ドレ和え・金平ごぼう・福神漬

19 385kcal

アジフライ
ほうれん草ソテー・生揚げの甘酢あんかけ・白菜と揚げのお浸し・漬物の和え物

20

海鮮丸特製鮎弁
マグロ・季節の白身・サーモン・甘エビ・玉子・たたきマグロ・鉄火巻

高菜ご飯の日 22 344kcal

蒸し餃子
チンゲン菜浸し・豚肉と野菜のオイスター炒め・角天とつきこんにゃくの中華風炒め・焼売・ザーサイ

23 237kcal

カレイの煮付け
菜の花生姜風味・鶏肉のピリ辛味噌炒め・もやしのなめ茸和え・切干大根・漬物の和え物

24 256kcal

味噌カツ
蒸しキャベツ・含め煮(がんも・大根・椎茸)・コーンクリームコロッケ・小松菜ゆかり和え・漬物生姜浸し

25 362kcal

タラのムニエル
ナポリタンスパゲティ・ハムカツ・青菜の炒め・マカロニポテトサラダ・漬物

26 282kcal

デミハンバーグ
白菜の酢漬け・人参グラッセ・茄子チーズ焼き・ジャーマンポテト・豆のごま和えサラダ・漬物生姜浸し

27

海鮮丸特製鮎弁
握り(マグロ・季節の白身・甘エビ・玉子)・稲荷・天ぷらそば(海老天・ピーマン)

お昼付 29 323kcal

天ぷら盛り合わせ
天ぷら【南瓜・野菜かき揚げ・キス】
炒り豆腐・オクラともやしの梅風味・おから・漬物

30 412kcal

鶏のパセリバター焼き
もやし黒胡椒炒め・たこ焼き・焼きそば・小松菜浸し・かぼちゃサラダ・漬物生姜浸し



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。

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