出前寿司 札幌海鮮丸
ほがらか倶楽部
お食事宅配
宅食膳

2026年 10月

10/3
10/10
10/17
10/24
10/31

※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　鮨弁お届け時間 午前１０時から午前１２時

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
《 ９日は 山菜おこわの日》	《 １４日は カレーそぼろご飯の日》	《 ２２日は たぬきつねご飯の日》	《 ２６日は ぎんなんご飯の日》		
			1 382kcal **コロッケ盛り合わせ** 帆立クリーム・カレーコロッケ スパゲティナポリタン・焼きビーフン・竹輪ともやしの青じそサラダ・豆のごま和えサラダ・漬物	2 241kcal **ピリ辛チンジャオロース** チンゲン菜生姜風味・揚げ焼売・もやし炒め・白菜ゆかり和え・マカロニポテトサラダ・ザーサイ	3 **海鮮丸特製鮨弁** マグロ・季節の白身・玉子・サーモン・小柱軍艦・いなり・納豆巻
5 305kcal **タラのガーリックペッパー焼き** 小松菜胡麻和え・メンチカツ・菜の花浸し・切干大根・漬物の生姜浸し	6 311kcal **バーベキューソースチキン** 蒸しキャベツ・含め煮（高野豆腐・人参・大根）・ほうれん草海苔和え・おから・漬物	7 289kcal おろし付 **えび入りかき揚げ** 南瓜天・炒り豆腐・もやしのおかか和え・マカロニポテトサラダ・漬物の和え物	8 321kcal **豚ロースの甘酢黒胡椒焼き** チンゲン菜ソテー・じゃがいもと玉葱の煮物・キャベツの胡麻サラダ・金平ごぼう・漬物の生姜浸し	山菜おこわの日 9 246kcal **アジの南蛮漬け風** 菜の花浸し・茄子ベーコン・白菜ゆかり和え・煮豆・漬物	10 **海鮮丸特製鮨弁** 握り（マグロ・イカ・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）
12 369kcal **鶏のから揚げ** 蒸しキャベツ・含め煮（巾着・椎茸・人参）・小松菜浸し・ひじき煮・漬物の和え物	13 325kcal **蒸し餃子** 白菜梅肉和え・鶏肉と野菜のバタポン炒め・チンゲン菜とコーンのフレンチサラダ・おから・漬物の生姜浸し	豚肉カレーそぼろご飯の日 14 289kcal **ホキの蒲焼き** 和風スパゲティ・焼きビーフン・いんげん胡麻和え・煮豆・漬物	15 361kcal **にんにくバターチキン** 蒸しキャベツ・たこ焼き・焼きそば・菜の花とちくわの梅風味・コーンコンソメ煮・漬物	タルタルソース添え 16 336kcal **フライ盛り合わせ** タラフライ・エビカツ 小松菜生姜風味・鶏そぼろあん（豆腐・大根・人参）・白菜と揚げの浸し・漬物の和え物	17 **海鮮丸特製鮨弁** マグロ・季節の白身・玉子・サーモン・トロビンチョウ・バラコ・梅じそ巻
19 279kcal **豚肉の玉葱ソース** キャベツコンソメ風味・白菜と角天の卵とじ・チンゲン菜のなめ茸和え・豆のごま和えサラダ・漬物	20 431kcal **タンドリーチキン** 青のりスパゲティ・南瓜コロッケ・赤ウインナー・もやしの青しそ風味・切干大根・福神漬け	21 264kcal **ハンバーグのきのこあんかけ** チンゲン菜ソテー・焼きビーフン・白菜浸し・たまごサラダ・漬物	たぬきつねご飯の日 22 312kcal **かれいの煮付け** 菜の花生姜風味・春巻・姫竹の酢味噌和え・煮豆・漬物	23 376kcal **鶏肉味噌炒め** キャベツ味噌炒め・豚ひき肉の炒り豆腐・小松菜とコーンの炒め物・ひじき煮・漬物	24 **海鮮丸特製鮨弁** 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）
ぎんなんご飯の日 26 270kcal **豚肉の柚子胡椒焼き** 小松菜生姜風味・含め煮（がんも・椎茸・筍）・もやしの鶏そぼろ炒め・マカロニポテトサラダ・漬物の和え物	27 269kcal **牛肉と野菜のすき焼き風** さぬきうどん醤油煮・コロッケ・ほうれん草ゆかり和え・ひじき煮・漬物	28 254kcal **メバルの竜田揚げ** 和風スパゲティ・豚肉の野菜炒め・小松菜浸し・豆のごま和えサラダ・漬物の生姜浸し	29 281kcal **ハムカツ** もやしの黒胡椒炒め・海鮮焼売・焼きそばチンゲン菜の中華和え・おから・漬物の和え物	30 314kcal **さばの味噌煮** 白菜生姜風味・肉団子の甘酢あん・オクラ浸し・金平ごぼう・漬物	31 **海鮮丸特製鮨弁** 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

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 札幌海鮮丸 ほがらか倶楽部 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。
こんやのばんごはん
☎011-784-5885