

8/12(火)・13(水)は、
あいランチのみの販売となります。

一食一笑
すみよし
GROUP

株式会社
すみよし
FRESH LUNCH 39

あいランチ



スマホで
メニューが見られます！

国産米を使用（米トレーサビリティー法に準じ表示）

8月12日(火)

★タラの青のり天

- ・シュウマイチリソースかけ
- ・ちくわインゲンのきんぴら
- ・ひじきサラダ

417kcal/ たんぱく質19.1g 脂質17.8g
炭水化物36.3g 食塩相当量3.1g

8月13日(水)

パック容器

★牛肉コロッケ

- ・ビビンバ炒め
- ・うどん
- ・わかめ枝豆生姜醤油和え

371kcal/ たんぱく質9.8g 脂質17.3g
炭水化物54g 食塩相当量3.1g



本社営業所

TEL.0778-52-6660

FAX.0778-52-9088

敦賀営業所

TEL.0770-21-2770

FAX.0770-21-2779

和風ランチ



一食一笑
すみよし
GROUP

株式会社
すみよし
FRESH LUNCH 39

国産米を使用（米トレーサビリティー法に準じ表示）

8月18日(月)

★ハンバーグデミグラスソース

- ・野菜コロッケ
- ・マカロニサラダ
- ・アスパラソテー

391kcal/ たんぱく質16.1g 脂質19.7g
炭水化物24g 食塩相当量2.6g

8月19日(火)

★豚ロース焼き塩ダレかけ

- ・スパゲティナポリタン
- ・椎茸とえびつみれの煮物
- ・ひじきの酢の物

348kcal/ たんぱく質19.5g 脂質17g
炭水化物30g 食塩相当量3.1g

8月20日(水)

★肉団子の甘酢かけ

- ・マーボー春雨
- ・野菜春巻き&シューマイ
- ・ポテトサラダ

374kcal/ たんぱく質12.8g 脂質17.7g
炭水化物34.9g 食塩相当量2.2g

8月21日(木)

★いわし梅しそロールカツ

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ごぼうサラダ
- ・法菜の煮浸し

318kcal/ たんぱく質8.9g 脂質17.2g
炭水化物19.6g 食塩相当量3.1g

8月22日(金)

★手羽先の甘辛唐揚げ

- ・豚肉じゃが
- ・春雨サラダ
- ・ちくわインゲンのきんぴら

600kcal/ たんぱく質26.3g 脂質35.6g
炭水化物44g 食塩相当量3.8g

8月25日(月)

★すき焼き風煮

- ・かき揚げ
- ・うどん
- ・蓮根の酢の物

315kcal/ たんぱく質8g 脂質12.3g
炭水化物31.7g 食塩相当量3.9g

8月26日(火)

★メンチカツ

- ・ソース焼きそば
- ・ツナ大根煮
- ・アスパラサラダ

413kcal/ たんぱく質11.6g 脂質19.2g
炭水化物45g 食塩相当量4.1g

8月27日(水)

★チキンソテー塩ダレかけ

- ・ビビンバ炒め
- ・マカロニキャベツサラダ
- ・2色なます

487kcal/ たんぱく質19.7g 脂質30.6g
炭水化物31g 食塩相当量2.3g

8月28日(木)

★白身フライ&ハンバーグ

- ・ビーフンそぼろ炒め
- ・厚揚げ揚げ煮&蒟蒻煮
- ・カリフラワーサラダ

284kcal/ たんぱく質11.5g 脂質13.4g
炭水化物21.8g 食塩相当量2.8g

8月29日(金)

★ドライカレー&野菜コロッケ

- ・根菜煮
- ・スパゲティサラダ
- ・ふきのピリ辛炒め

377kcal/ たんぱく質12.2g 脂質18.5g
炭水化物23.8g 食塩相当量3.1g



疲労回復食材

8月18日(月)

★アジフライ

- ・きんぴらごぼう
- ・マカロニサラダ

350kcal/ たんぱく質15.8g 脂質16.5g
炭水化物16.3g 食塩相当量2.7g

8月19日(火)

★ホッケの塩焼き

- ・うどん
- ・青菜の煮浸し

225kcal/ たんぱく質16.2g 脂質6.9g
炭水化物23.8g 食塩相当量2.6g

8月20日(水)

★4種野菜のかき揚げ

- ・若鶏の胡麻味噌焼き
- ・ポテトサラダ

351kcal/ たんぱく質14.3g 脂質19.4g
炭水化物26.8g 食塩相当量3.4g

8月21日(木)

★豚ロースの塩だれかけ

- ・青しそとツナのスパゲティ
- ・ごぼうサラダ

367kcal/ たんぱく質19.6g 脂質21.6g
炭水化物22.9g 食塩相当量2.4g

8月22日(金)

★鯖の塩焼き

- ・切干大根煮
- ・春雨サラダ

334kcal/ たんぱく質14.2g 脂質19.8g
炭水化物24.9g 食塩相当量2.5g



8月25日(月)

★さんまの竜田揚げ

- ・野菜あんかけ
- ・ひじき大豆煮・コーンサラダ

420kcal/ たんぱく質15.3g 脂質23.4g
炭水化物36.7g 食塩相当量4g

8月26日(火)

★カレイの塩焼き

- ・肉じゃが
- ・アスパラサラダ

233kcal/ たんぱく質19g 脂質6.7g
炭水化物21.7g 食塩相当量2.2g

8月27日(水)

★タラの天ぷら

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・マカロニサラダ

254kcal/ たんぱく質13.7g 脂質10.9g
炭水化物23.2g 食塩相当量3.1g

8月28日(木)

★ハムカツ

- ・若竹煮
- ・カリフラワーサラダ

270kcal/ たんぱく質8.8g 脂質11.7g
炭水化物32.7g 食塩相当量4.1g

8月29日(金)

★マスの塩焼き

- ・3種煮物盛り合わせ
- ・スパゲティサラダ

268kcal/ たんぱく質16.4g 脂質13.9g
炭水化物9.7g 食塩相当量3.1g



数に限りがございますのでお早めにご注文下さい。食材の都合によりメニューが
変更する場合もございます。毎週土曜日は、お休みです。

8月12日～18日

スマイルパン

156種類

3個セツ(税込) 450円

スマイルパンお休みです・完全予約制・火曜日～金曜日・消費期限はお届けの日の翌日まで

お知らせ

8月11・14～17

休業日となります。



- ・明太チーズパン
- ・ダブルチョコデニッシュ
- ・いちごクリームロール
- ・ハムクロワッサン
- ・ミルクパン
- ・板チョコくるみ

- ・チーズウインナーパン
- ・クロワッサンクリーム
- ・シュガーレーズン
- ・季節パン
- ・ピリ辛カレーパン
- ・オレンジフロマージュ
- ・塩はちみつパン



- ・カマンベールチーズ
フランス
- ・メープルナッツ
- ・あんバターロール

- ・Wチーズパン
- ・チョコクロワッサン
- ・メロンパン
- ・new ポロネーゼピザ
- ・ラムレーズン
- ・スイートポテト
チョコフランス

- ・からしマヨ入りハムロール
- ・メロンクリームクロワッサン
- ・バターステッキ



公式 SNS 更新中！