



予告 10/24(金)

チキンステーキ

本社営業所

敦賀営業所

TEL.0778-52-6660 TEL.0770-21-2770
FAX.0778-52-9088 FAX.0770-21-2779

あいランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)

スマホで
メニューが見られます!

9月29日(月)

★ハンバーグきのこあんかけ

- ・ツナ大根煮
- ・スパゲティサラダ
- ・手作り卵の花



362kcal/ たんぱく質17.3g 脂質17.4g
炭水化物33.4g 食塩相当量4g

9月30日(火)

★ソースとんかつ

- ・若竹煮
- ・マカロニナポリタン
- ・白菜おかか煮



368kcal/ たんぱく質13.9g 脂質16.7g
炭水化物41g 食塩相当量2.9g

10月1日(水)

★白身フライ

- ・鶏手羽と大根の煮物
- ・パンサンスー
- ・ピピンバ風炒め



376kcal/ たんぱく質20.5g 脂質18.6g
炭水化物22.2g 食塩相当量2.7g

10月2日(木)

★豚焼肉の塩ダレかけ

- ・ツナじゃが煮
- ・さつま揚げきんぴら
- ・カリフラワーサラダ



394kcal/ たんぱく質24.5g 脂質17g
炭水化物25.4g 食塩相当量3.9g

10月3日(金)

★ベーコンカレーフライ

- ・野菜トマト煮
- ・きんぴらごぼう
- ・昆布の酢の物



305kcal/ たんぱく質6.7g 脂質13.5g
炭水化物45.2g 食塩相当量2.2g

毎週土曜日は「おまかせメニュー」でお届けします。
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。

10月6日(月)

★ソーセージカツ

- ・ぜんまい煮
- ・ソース焼きそば
- ・青菜の煮浸し



397kcal/ たんぱく質14.5g 脂質17.2g
炭水化物47g 食塩相当量3g

10月7日(火)

★大きなコロッケ

- ・すき焼き風煮
- ・ビーフン炒め
- ・わかめの酢の物



331kcal/ たんぱく質10.1g 脂質16.7g
炭水化物39.4g 食塩相当量3g

10月8日(水)

★野菜入り鶏団子の甘酢かけ

- ・マーボー豆腐春雨
- ・ひじき舞茸煮
- ・シューマイ



367kcal/ たんぱく質14.7g 脂質15g
炭水化物35.2g 食塩相当量4g

10月9日(木)

★鯖の竜田揚げ&ハンバーグ

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ごぼうサラダ
- ・切干大根ごま酢和え



394kcal/ たんぱく質17.5g 脂質18.3g
炭水化物37.9g 食塩相当量2.2g

10月10日(金)

★メンチカツ

- ・きのこカレー
- ・蓮根サラダ
- ・小松菜の煮浸し



450kcal/ たんぱく質11.7g 脂質21.9g
炭水化物49.8g 食塩相当量2.5g

和風ランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)

一食一笑い
すみよし
GROUP

株式会社 **すみよし**
FRESH LUNCH

9月29日(月)

★マスの南部焼き

- ・切干大根煮
- ・スパゲティサラダ



261kcal/ たんぱく質17g 脂質10.5g
炭水化物23g 食塩相当量2.9g

9月30日(火)

★カラスガレイの照り焼き

- ・ビーフン炒め
- ・白菜のおかか煮



205kcal/ たんぱく質18.9g 脂質7.7g
炭水化物15.2g 食塩相当量2.2g

10月1日(水)

★ハンバーグ焼きのこあんかけ

- ・根菜煮
- ・パンサンスー



276kcal/ たんぱく質13g 脂質9.7g
炭水化物31.7g 食塩相当量2.5g

10月2日(木)

★ホキの天ぷら

- ・小松菜のおかか煮
- ・チャーシュー入りもやし炒め



274kcal/ たんぱく質17.2g 脂質15.3g
炭水化物17.6g 食塩相当量2.5g

10月3日(金)

★ホッケの塩焼き

- ・大根のそぼろあんかけ
- ・蒟蒻コーンサラダ



253kcal/ たんぱく質15.7g 脂質9.9g
炭水化物23.3g 食塩相当量2.7g

10月6日(月)

★鯖の塩焼き

- ・きんぴらごぼう
- ・青菜の煮浸し



288kcal/ たんぱく質15.2g 脂質16.9g
炭水化物16.3g 食塩相当量1.9g

10月7日(火)

★ブリの照り焼き

- ・きのこスパゲティ
- ・もやしとチンゲン菜の辛子和え



339kcal/ たんぱく質21.8g 脂質18.5g
炭水化物15.9g 食塩相当量1.1g

10月8日(水)

★海老カツ

- ・ちくわと蒟蒻のきんぴら
- ・ひじき舞茸煮

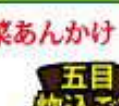


341kcal/ たんぱく質10.9g 脂質16.3g
炭水化物15.9g 食塩相当量5.5g

10月9日(木)

★鶏の唐揚げ野菜あんかけ

- ・ツナじゃが煮
- ・ごぼうサラダ



575kcal/ たんぱく質21.8g 脂質31.5g
炭水化物48.2g 食塩相当量2.3g

10月10日(金)

★マスの塩焼き

- ・切干大根煮
- ・蓮根サラダ



249kcal/ たんぱく質17.6g 脂質11.2g
炭水化物18.9g 食塩相当量3.5g

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。

スマイルパン 158種類 3個セット(税込) 450円

・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

9/30(火) 9/26(金) 12時締切り ・チーズカレーパン ・いちごジャムデニッシュ ・カフェオレクリームロール	10/1(水) 9/29(月) 12時締切り 手巻パン ・手巻パン 焼きいもパン ・ポテトウインナーピザ ・ハインデニッシュ	10/2(木) 9/30(火) 12時締切り ・ガーリックチーズフランス ・クロワッサンクリーム ・シュガーレーズンパン	10/3(金) 10/1(水) 12時締切り ・角切りチーズとベーコンのパン ・コーヒージュガー ・ブルーベリーバターロール
10/7(火) 10/3(金) 12時締切り ・Wチーズパン ・板チョコデニッシュ ・大粒ピーナッツロール	10/8(水) 10/6(月) 12時締切り ・くるみカマンベール ・ラムレーズン ・メロンパン	10/9(木) 10/7(火) 12時締切り new ・小倉あんバターフランス ・ウインナーマヨパン ・チョコクロワッサン	10/10(金) 10/8(水) 12時締切り ・からしマヨ入りハムロール ・はちみつチーズピザ ・マロンクリームロール



10/9(木)
五目炊込ご御飯